



*Tibetan Buddhist Resource Center*

**Text Scan Input Form - Title Page**

<b>Work:</b>	W1KG15265	<b>ImageGroup:</b>	I1KG15288
<b>LCCN:</b>	94901271	<b>ISBN:</b>	n/a

<b>Title:</b>	ལྷང་གཙོན། (དུས་དེབ། ) ljang gzhon/ (dus deb/)
<b>Author:</b>	n/a
<b>Descriptor:</b>	n/a
<b>Original Publication:</b>	n/a;n/a
<b>Place:</b>	dharmsala, h.p.
<b>Publisher:</b>	ljang gzhon rtsom rig tshogs chung /
<b>Date:</b>	1990-1997
<b>Volume:</b>	4
<b>Total Volumes:</b>	9
<b>TBRC Pages:</b>	2
<b>Introductory Pages:</b>	n/a
<b>Text Pages:</b>	n/a
<b>Scanning Information:</b>	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 9/2013







ལཱ་ལོ་ ༢༠༡༩

གྲི་ལོ་ ༡༩༩༣

སྤྱི་འདོན་ཐེངས་ ༩

Library of Tibetan Works & Archives  
Dharamsala, D.L.P.  
25/4/98

# ལྷ་མོ་ལྷོ་མོ་



4

# ཚུམ་སྒྲིག་ཚཱུམ་རྒྱུ་

ཕྱེ་འབྲུམ།

ཆེ་དཔག་རིག་འཛིན།

དཔལ་ལྷན་གྱ།

དོ་ཆེ་ཆེ་བདུན།

ལྷང་གཞིན་དུས་དེའི་འདི་བཞིན་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་། ཚུམ་རིག་སྒྲིག་ཚུམ་རྒྱུ་  
གསར་ཚུམ་འདོན་སྤྲོད་གྱིས་རང་རིགས་སྤྱི་ཚཱུམ་ནང་གན་གཞིན་བར་གསུམ་ལ་གིས་  
རིག་གོང་འཕེལ་གྱི་འབྲུན་ཀྱི་སྒྲིག་སྤྲོད་ལ་རེ་མེད་སྤྲོད་གཉིས་རེ་འདོན་གྱི་ལ།

- ༡ ལྷང་གཞིན་དུས་དེའི་དུ་ཐོན་པའི་ཚུམ་ཡིག་གི་བཟོད་དོན་རྣམས་གོང་  
གསལ་ཚུམ་སྒྲིག་ཚཱུམ་རྒྱུ་གི་བསམ་ཚུལ་ཡིན་པའི་ངེས་པ་མེད།
- ༢ གོང་གསལ་ཚུམ་སྒྲིག་ཚཱུམ་རྒྱུ་ལ་དགོངས་སྒྲུབ་མ་ཞུས་པར་དེའི་འདི་  
ནང་གི་ཚུམ་ཡིག་བཟུང་འགོད་གནང་མི་ཆོག
- ༣ གོང་གསལ་དམིགས་ཡུལ་གྲུབ་སྤྲོད་ལྷགས་ཚུམ་དང་ལེགས་སྒྲིག་གི་  
དགོངས་འཆར་གནང་བར་དགའ་བསྟུན་ཡོད།
- ༤ ཚུམ་སྒྲིག་ཚཱུམ་རྒྱུ་ལ་གནས་འབྲེལ་གནང་སའི་ཁ་བྱང་།

The Editor

**JANG ZHON**

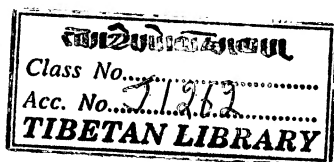
R-8, Sunny Hostel

Ganchen Kyishong Dharamsala

Distt Kangra (H. P) 17215

# དཀར་ཆག

ཚུམ་མིང་།	ཚུམ་པ་པོ།	ཤོག་གྲངས།
ཡུང་གཞིན་གྱི་ཁྱེད་ཀྱི།	བསམ་པའི་དོན་འབྲུག།	༡
ཞབས་ཤེས་བསྟེན་པའི་ཕྱི་མེག	ཆབ་བྲག་པོ་།	༣
རོ་མོ་སྒང་མའི་རྒྱལ་གྱི་རེ་སྒྲུག	འབྲོང་བ།	༡༡
རྒྱལ་ཁམས་འགྲེམས་པའི་སྒྲུབ་དབྱངས།	གངས་རིའི་ལྷ་མོ།	༣༤
སྟོན་མཇུག་གི་ལོ་མ་སེར་པོ་ཞིག	པ་མ་ཆེ་རིང་།	༣༡
ཡུང་གཞིན།	གངས་ལྷག	༣༧
ཡ་ཡུལ།	དབྱངས་ཅན་སྟེམས་པའི་སྒོ་བྲོས།	༤༣
ཐོག་མའི་ལེགས་སྟེས།	གངས་གཞིན།	༤༤
བོད་ཀྱི་སྟན་འགྲོ་བའི་བོད་འོ་རྒྱུས་		
མདོར་བསྡུས།	སྒོ་བཟང་རྣམ་རྒྱལ།	༧༤
བར་དོས་ཀྱི་རི་མོ་འདྲེ་མཁན།	རྒྱ་མཚོ། བདུན་མུ།	
ཀམ་ཕུང་ཁྲ་པར་ཅ་འཇུག་མཁན།	རྟ་ས་རིགས་སྒོ་བཟང་།	







# ཡུལ་ཞོན་གྱི་ཀྲུང་ཀྱུ་

བསམ་པའི་དོན་འབྲུག་གྱིས།

ཁོ་བོ་ནི་ཡི་གེ་མ་བསྐབ་ཅིང་རིག་པ་མ་སྦྱང་བའི་ཞིང་པ་ཅན་མོ་ཞིག་ཡིན་ལ།  
ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་རིམ་གདོང་ན་གསལ་ཞིང་དུས་འབྱུང་གྱི་མ་ཁ་སེམས་སུ་བྲིས་པའི་  
བགེས་སོང་ཞིག་ཡིན། ང་ཡི་མི་ཆེ་འདིར་ཆེས་གདོང་ཟབ་ཅིང་། དོན་ཉིང་ཆེ་བའི་  
ཤེས་བྱ་ཞིག་ནི་མཆི་ཡིག་དུག་ཁ་མི་འབྲལ་བ་དང་། ཆེས་སྒྲ་མེད་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་  
ཞིག་ནི་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱི་སྒྲོ་ནས་སྤྲེག་སྤྲེག་བྱུང་རྒྱུ་དེ་ཡིན། ལོ་འདི་འགའི་  
རིང་ལ་ཁོ་བོ་ནམ་ཡང་སྐྱབས་སྐྱོང་ཞིག་དང་འབྲས་ཐབས་མེད། རྒྱ་མཚན་ནི་བདག་གི་  
མ་ཅན་ཡང་ལོ་ཆོད་འདིར་ནད་གྱིར་གྱི་ལ། མ་ཅན་གྱིས་བཤད་པ་ལྟར་ན། ཁོང་  
གི་མ་ཅན་ཡང་ལོ་ཆོད་འདིར་ལྷོགས་གྱིས་གྱི་ཟེར། ཏུ་ལམ་དེའི་མ་ཅན་ཡང་དེ་  
བཞིན་ཡིན་པར་གདོན་མི་ཟ། དེ་བས་བདག་གིས་ལོ་ངོ་དུ་མའི་རིང་ལ་བར་ཆད་  
མེད་པར་མཆི་འདོན་པ་དང་མཆོད་སྦྱང་ལ་བསྐྱོར་བ། རྒྱ་དེན་ནམས་ལ་ཕྱག་  
འཚལ་བ་ཆགས་མ་ཅོང་། ཉིན་མའི་དུས་སུ་དགེ་བའི་དོན་ཁོ་ན་བསམ་པ་དང་  
དཀར་བའི་ལས་ཁོ་ན་བྱེད་པ་མ་ཟེད། ཞག་རྒྱན་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་འང་མཆི་

སྤྱིང་བ་སྤྱིང་པ་དང་རྒྱུངས་ཕུག་འཆལ་བ་རྒྱུང་མིས།   མདང་གི་མི་ལམ་དུའང་ཕུག་  
འཆལ་བ་ཞིག་མིས་དེ།   དེ་ནི་འདས་པའི་ལོ་འོ་དུ་མའི་རིང་ཉིན་རྒྱབ་སྤྱིལ་ནས་  
ཕུག་འཆལ་བའི་ངང་ཚུལ་དང་གཏན་ནས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་བྱུང་བ་འདི་ལྟར་ལོ།

གསལ་ལ་མི་གསལ་བའི་འབྲུལ་སྤང་ཁྲོད་སྤྱི་ཟ་ཉེར་ལེན་གྱི་རྣམ་ཤེས་དེ་  
བཅའ་རྒྱ་བ་བཞིན་སྤྱད་དེ་བར་དོའི་ཞིང་ཁམས་ཉུལ་བར་བརྩམས།   དོ་ཨྱེ་གདན་  
ཡིན་ཟེར་བའི་གཙུག་ལག་གི་བང་རིམ་མཁའ་ལ་རྩལ་པ་དང་།   ཅོང་སྤྱ་དང་ཆོས་  
སྤྱིའི་རིམ་བཞིན་གྱིས་ཁོ་བོའི་སེམས་ཀྱི་བྱེའུ་ཚུང་ཁྲུང་བྱར་བརྩལ།   ཁོར་ཁོར་ཡུག་  
ཀུན་དུ་བྱུང་ཚུབ་ཤིང་གི་གྲིབ་བསིལ་སྤྱང་གསལ་ཁེབས་པ་ཞིག་གི་མདུན་དུ་བསྐལ་བ་  
ལེགས་སོ།   བསྐལ་བ་ལེགས་སོ་བསྐྱོ་བཞིན་དགའ་སྦྱོར་འདྲིས་མའི་མིག་ཚུས་གདོང་  
འབྲུ་བཞེན་ཁ་མཆི་དང་བཅས་ཕུག་འཆལ་བར་བརྩམས།   དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་  
གསོལ་བ་ཕྱར་ཚུགས་སུ་བཏབ་ནས་རྒྱུངས་ཕུག་གསུམ་བཅོལ་བ་ན་བདག་གི་དཔལ་  
བ་ནི་ཅི་ལོ་ཤིན་དུ་ནོ་བའི་ཞུན་གཞོན་ཞིག་ལ་ཕྱོགས་ནས་ཁྲག་མང་པོ་འཇགས་པར་  
གྱུར།   ང་ལ་མཚན་སྤྱིས་དེ་ཞུང་གཞོན་དེར་ཡུད་ཅམ་བཞུས་ཤིང་ལག་གཡས་པ་  
བསྤྱིང་ནས་འབལ་བར་བརྩམས་པ་ན།   ལྷང་གསར་དེ་བདག་གི་མིག་མདུན་དུ་ཇི་ཆེ་  
ཇི་མཐོར་སོང་ཞིག་མགོ་ལྗོག་ལྗོམ་ལྗོམ་དང་བདེ་དེབ་གྱིས་ལབ་སྤྱིང་བྱེད་པའི་བཟོ་ལྷ་  
བཟོན།   སྤོ་གདད་ནས་ཉན་པ་ན་ལྷང་གཞོན་ན་ལ།   “གན་མོ་ཁྱེད་གྱིས་ང་ཉིད་ལག་  
མས་བལ་ཡང་རུང་།   ཀྱང་པས་བཞིས་ཀྱང་རུང་།   མེ་ཡིས་བསྐྱེག་ཀྱང་རུང་།   ང་  
ཉི་མོང་བལ་ན་སང་ཉིན་སྤྱིས།   ད་ལོ་བལ་ན་སང་ལོ་སྤྱིས།   བདག་གི་ཆེ་སྤོག་ནི་

ལྡང་མདོག་ཡིན་པས་ན་མ་ཡང་ཟད་པར་མི་འགྱུར། ང་རང་ལུས་པོ་རྒྱུ་ཡང་ཉ་མ་  
 མིང། ཀུན་གྱིས་གཅིས་ཀྱང་ཡིད་མི་ལྷག། སད་དང་སེར་བས་མི་སོད། མི་དང་  
 རྩེ་ལ་མི་སྦྱག། བྱིན་དུ་སྦྱིས་པའི་སྦྱོབས་སྦྱོབས་ལས་ཐུར་དུ་ཉལ་བའི་ལོ་ལོ་ན་མ་  
 ཡང་མིང། ཅ་ཐང་དང་སྤང་ཐང་དུ་ལྷུ་གུ་འབྱས། ཐག་སྤྱོད་དང་གཡའ་སྤྱོད་དུ་  
 འཇུམ་དཀར་དཔོན། ཁ་ཆར་དང་རླུང་བསེར་ཁྲོད་སྲུ་དབྱངས་ལིན། ཡང་གཅིག་  
 བསམ་ན་ངས་ཁྲོད་ལ་བཙག་པ་མ་ཡིན་པར་ཁྲོད་ཉིད་ང་ལ་ཐོགས་པ་ཡིན་པས་ང་རང་  
 འབལ་དགོས་དོན་ག་ལ་ཡོད། ཁྲོད་རང་གི་སེམས་མེད་ཀྱི་ས་ལ་དོན་མེད་དུ་མགོ་  
 བོ་མ་སྒྱུར་ན་དཔལ་བས་སྤྱིག་དོ་འདི་འདྲ་མྱོང་བའི་རྒྱ་མཚན་ག་ལ་མཆིས་ཟེེ།  
 བདག་ཉ་ལས་པའི་ངང་རྒྱུ་ན་མོ་བདེན་མོ་ལྡང་གཞོན་ཁ་བདེ་བདེན། ང་གན་མོ་ཁྲོད་  
 ལ་ཐོགས་པ་ཡིན་གྱི་ཁྲོད་ལྡང་གཞོན་གྱིས་ང་ལ་བཙགས་པ་ག་ལ་ཡིན། བདག་གིས་  
 ཡིད་འཇོག་མ་བྱས་པས་སོ། བདག་གིས་འཆེ་བ་རབ་དུ་སྤངས་པས་ཁྲོད་འདྲའི་  
 ལྡང་གཞོན་ཡིད་དུ་འོང་ཞིང་ཉ་མ་ཐག་པ་ཞིག་བལ་པས་ཅི། བདག་གིས་སྦྱི་བ་གཅིག་  
 ལ་དགེ་བའི་ལས་བསགས་ནས་དུས་འདའ་བར་བྱ་བ་ཡིན་ཞིས་བཤད་པའི་ལན་དུ་  
 ཡང་ལྡང་གཞོན་ན་ཟེ། ཆེས་ཉ་མ་ཐག་ཞིང་ཡིད་སྦྱི་བ་དེ་ང་རང་མ་ཡིན་གན་མོ་ཁྲོད་  
 རང་ཡིན། འབྲིང་ནས་མི་འགྲོ་དུད་ནས་འགྲོ། གན་མ་ལ་མི་བལྟ་ས་ལ་བལྟ།  
 རྩེ་ལ་མི་ལྟ་སྤྱིས་སུ་བལྟ། མིའི་འགྲོ་བ་འདི་སེམས་ཅན་ཀུན་ལས་ཁྱད་དུ་  
 འཕགས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི་འབྲིང་ནས་འགྲོ་གིས་པས་ཡིན། སྤྱི་བོའི་གཙུག་དོར་འདི་  
 ཡང་ཉིང་ལག་གཞན་ལས་འཇོན་ཐང་ཁྱད་དུ་འཕགས་པས། འགྲོ་དུག་ཀུན་གྱི་ཞབས་

དུལ་གྱི་ཐལ་བ་དང་སྦྱར་བ་འདི་ནི་ཤིན་དུ་ཡང་མ་ལེགས་སོ། མ་གཅིག་ཁྲག་སྤྲི  
 ལས་མཆེད་བ་ནས་ད་ལྟ་འགྲོང་ནས་འགྲོ་བའི་བར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་འདི་ལས་སྤྲོ་བ་ཞིག་  
 ལོ་ཡོན། རྟོད་ཀྱིས་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་སྤྱི་བོ་ས་ལ་སྦྱར་ནས་སོང་དྲ  
 པས་ལུས་གཟུགས་ཀྱི་ལྗོན་པ་ཅུང་སྦྱར་པོ་ཆགས་ཡོད་པ་མ་ཤེས་སམ། དེ་བས་ཁྱོ  
 ཀྱིས་དེ་རིང་ཕྱག་བཙལ་ན་ངས་དེ་རིང་རྟོད་ཀྱི་གདོང་ལ་བཙག་པ་དང་སང་ལོ་ཕྱ  
 བཙལ་ན་སང་ལོ་རྟོད་ཀྱི་གདོང་ལ་བཙག་ངེས་ཡིན་པས་ཐོད་པའི་མེ་ལོང་བྱལ་ལ་ར  
 བྱིས་དུ་ལོག་ཟེམ། བདག་གི་སེམས་སུ་ལྷང་གཞིན་ཆུང་ཡང་སློ་རིག་ནོ། སྤྲོ་སྤྲོ་བ  
 འཛིག་ཅིན་གྱི་རྣམ་བཞག་ལ་ཤིན་དུ་ནས་མཁས་པས་བདག་ནི་དོགས་སྣང་དང་སོ  
 ཉིའི་དྲ་བར་བཙུག་གང་ལགས་ཤིན། ཕྱིན་ཆད་ཕྱག་བཙལ་བར་སྐྱག་ལ་ཕྱག་  
 བཙལ་ན་འང་སྐྱག་ ཅི་ལྟར་བྱ། སང་ཉིན་གྱི་དུས་ན་སློ་ཕྱག་གསལ་བོ་ཞིག་ལྷ  
 གཞིན་དེ་ལ་འདྲི་བར་འདོད་ཡོད། སང་ཉིན་གྱི་དུས་དེ་དེ་རིང་གི་ཉིན་འདིར་བད  
 ག་ཉིད་ལས་སངས་པས་ན་ལྷང་གཞིན་ཞིག་ལ་ལབ་སླེང་བྱ་མི་རུང་བ་མངོན་སུམ་  
 ཤེས་པས་རེ་ཞིག་ཅི་བྱ་མེད་པར་གྱུར། ལར་ཡང་རྒྱང་རིང་འཕགས་ཡུལ་དུ་ངས་  
 ལམ་ཁྱོད་དུ་མཐོང་བའི་ལྷང་གཞིན་དེ་མངོན་སུམ་འཛིག་ཅིན་དུ་སྐྱ་བལྟམས་པའི  
 གདམ་བཟང་ཐོས་ནས་དགའ་བ་འབུམ་གྱིས་མྱོས་དེ་མི་ལམ་དུ་སླེང་བའི་དོགས་  
 གནས་རྣམས་རྒྱང་རིང་བོད་ཀྱི་ཡུལ་ནས་སློ་ཕྱག་ཁྱོད་ལ་དྲི་བ་ཡིན་པས་དྲིས་ལན་ལྟེ  
 པར་སྦྱུལ་ལ་བཀའ་དྲིན་ཞུ་ཞུ།

སྙན་ཅོམ་ཚན་པ་གཉིས།

ཆབ་བྲག་པོ་ཉ་ས།

# ནལ་ཕྱི་པ། འདྲེན་པ། པ་ཀི། རྒྱུ། ཡིག།

༧

དུས་འགྱུར་གྱི་ཡོ་ལང་ཞིག་གིས།

ཡབ་ཆེན།

འཇིག་རྟེན་འདིའི་གྲུ་བྱར་གཞན་ཞིག་དུ་བསྐྱད།

འོན་ཏེ།

ཁོང་གི་སྤྱན་བྱང་གི་གཟེ་མདངས་པ་ས་ལ་འཕྲོས་ཤིང་།

འོད་སྤང་གིས་བདག་འཁྱུད་ཡོད་པ་ཚོར་བྱུང་།

ཀྱི། བྱིད་གཤེགས་ཤུལ་གྱི་ཞལ་རྗེས་རེ་རེ་ནས། །

ལོ་རྒྱས་ཀྱི་མ་ཁ་རེ་རེ་མཐོང་། །

བྱིད་ཐེབས་ཡུལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་དེ་ནས།

སྙན་སྙན་ལྷང་ལྷང་གི་སྒྲ་སྒྲ་ཞིག་ཐོས། །

བདག་བྱིད་ཀྱི་ཞབས་རྒྱལ་འཇིན་པའི་བློ་མདུན་དུ་བཅར་ཏེ།

ཞབས་རྗེས་འཚོལ་རྒྱའི་གསང་དམ་སྙིམ་པ་ལ་བཅངས།

ཡུམ་གྱི་ཕུག་བྱང་གི་དྲིན་ལས་བྱིས་པའི་ག་ཚུགས་དེ་དོར། །

ཡབ་བྱིང་ཞབས་བྱང་གི་བྱིན་མཐུས་བྱིས་སྟོའི་དྲི་མ་ཀུན་དག

ད་གཟོད་བདག་གིས་མགོ་འཕང་བསྟན་ཅིང་གོམ་སྟབས་བསྟར།

ཐོབ་དཀའ་བ་ཞིག་འཐོབ་པའི་སྟངས་དུ། །

འདོར་དཀའ་བ་ཞིག་དོར་བ་ལགས། །

གོམས་སྟབས་རེ་རེ་མདུན་ལ་སྟོད་དུས།

ཕྱི་མིག་རེ་རེ་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་བཞག

བོར་སྟངས་བ་ཅང་མེད་ཀྱང་།

ལུས་སྟངས་བ་མང་པོ་ཞིག

ལས་དབང་གི་བཞོད་ཐང་ཞིས་སྒྲ་ཡང་།

ལས་འཕྲོ་ཡི་བགོ་སྒྲུ་ཞིས་བཞོད་ན་དགའ།

ཞབས་རྒྱུ་མེད་ཀྱི་མེད་ཀྱི་རེ་རེ་རྟོད་དུས།

མཆི་མ་ཡི་ཐིགས་པ་རེ་རེ་བྱམ།

ཀྱག་ཀྱག་གི་དམུལ་འཕྲང་རིང་མོ་ཞིག་བརྟོན་རྒྱུ་ཡི།

མི་ལམ་གྱི་ལས་འཕྲོ་བྱིན།

སྟངས་སྟབས་ཀྱི་ཕུ་ག་དེ་ལྟར་སྟབས།

བཤུལ་ལམ་ལ་ཕྱི་མིག་ཅིག་ཕྱོགས་དུས།

དམར་ནག་གི་ཁྲག་རྒྱན་སྐམ་ཤུལ་ན།

ཡང་བའི་དྲ་འབྲེལ་ཅིག

གཞིས་ཁྱིམ་གྱི་ཚང་ནང་ན་དུག་སྐྱུལ་གྱི་ཕུ་བྱ་བརྒྱ།

བདག་གི་ཚོར་སྣང་ཞིག་ལ་.....

ཉ་པས་ལྷགས་ཀྱུ་ལ་གཞིས་པོ་འདྲགས་པ་དེ།

དེ་ལས་ལྷག་པའི་གཞིས་པོ་ཞིག་ཟ་ཕྱིར་ཡིན་ལ།

མགར་བས་ཚོ་ལྷགས་ཀྱི་བྱི་མདུང་ངར་དྲུང་བྱེད་པ་དེ་འང་། །

སྤྱིང་དམར་པོ་ཞིག་གི་ཆེད་དུའོ།

ཀྱི་དྲུང་། བྱ་རྒྱུང་གི་སྤྱིང་གི་འཕར་ཁྲིང་ལ་འཇགས་ཐབས་བྲལ་ཅིང་།

མ་གཅན་མའི་སྒྲི་གདུང་གི་མཆི་མ་ལ་སྐམ་ཐག་མི་ཆོད།

སོས་ཟིན་པའི་མ་ཁ་ཡང་ཡང་སྤྱིང་བ་འདིར།

བརྒྱུད་དཀྱུང་བའི་སེམས་མའི་བྱུག་དྲུ་རེ་ཡོད་སྤྱིང་།

ཀྱི། ཡབ་ཀྱི་ཉམས་རྒྱུགས་མཁན་གྱི་དཔལ་བོ་ཚོ་།

གཟིགས་ཤིས་ན་ཁྲག་རྒྱན་སྐམ་ཤུལ་གྱི་ལམ་སྤེལ། །

འོད་ལྗན་གྱི་ལམ་ཆེན་གཞན་ཞིག

གསན་གཤམ་ན་ཡ་ང་བའི་ངུ་འབོད་ཀྱི་ཤུགས་ན།

དམ་སྐུལ་གྱི་དུང་བད་ཟབ་མོ་ཞིག

ཞིབ་དུ་དཔྱད་དང་།

ཡབ་ཀྱི་ཞབས་མེས་ནི་སླ་མེད་ཀྱི་སྐུལ་རིམ་མཐོན་པོ་ཞིག

ཞི་བདེ་ཡི་ཞིང་ཁམས་མཐའ་མེད་ཅིག

བདག་གིས་དེ་ལྟར་མཐོང་།

ང

ཡབ་ཀྱི་ཞབས་མེས་ལས་བདག་གིས་ཉིད་པ་ནི།

གཟི་བཞིན་ཀྱི་ཟེན་ཐོག་གསར་པ་ཞིག

འཇིག་རྟེན་གྱི་གྲུ་ཟུར་འདི་པ།

བདག་ལ་ཐོབ་པ་ནི།

རང་དབང་གི་ལྗེ་ཅི་རྣམས་པོ་ཞིག

ཡངས་པའི་རྒྱལ་ཁམས་ལས་བདག་གིས་ཚོར་བ་ནི།

མགར་ནག་གི་ལག་ཟུང་ཆད་ན།

ད་གཟོད་ཞི་བདེ་ཞིག

སྤྲིང་དཀར་ནག་གི་འཕར་ཅུ་འཇགས་ན།

ད་གཟོད་རྒྱལ་ཁ་ཞིག



ཁ་སང་།

གངས་ཅན་རི་བོའི་ཁོར་ཡུག་དུ།

བདག་གིས་བརྟུང་པ་ནི། །

ཁྲག་དང་མཆི་མའི་ལོ་ཟླ་རིང་པོ་ཞིག

དེ་རིང་།

ཡངས་པའི་འཛིག་རྟིན་འདིར་ཁྱུ་ཡང་།

སེམས་མ་ཡི་སྙན་ཆོག་འབའ་ཞིག

སང་ཉིན།

མགན་མོའི་སྙན་ལ་སྒྲིན་གྱི་དེ།

འཕྲིན་བཟང་གི་རྒྱལ་ཁ་གསར་པ་ཞིག

ཕྱི་མིག་

ངས་འདི་ལྟར་ཕྱི་མིག་ལྟ་དུ་ས།

ངའི་མདུན་ལ་མ་ལྟག་པར་གསལ་པོར་མཐོང་ཡོང་།



# སྲིན་བྱ།

ཡོལ་ནག་གི་འཛིག་རྟེན་ལ།

ལྷ་སྐར་གྱིས་ཕ་ཚོམ་བཞོད།

ཁ་སྐྱམ་པའི་ཁོར་ཡུག་ན།

ཡོད་ཚད་བདེ་བར་གཟིམ།

ཇིག་ཀྱི་དག་གི་ལྷ་ལམ་ནས།

སྤང་ལ་གཟན་པའི་ཀྱ་ཙེ་ཞིག

སྤང་ཁམས་རྩེ་བའི་བྱིས་པ།

ཨ་མའི་བྱང་ཁོང་ལ་བཅས།

ཉིན་མོར་མི་སྤྱི་སྤྱི་ཆེན།

མཚན་མོར་ཀྱ་ཙེ་འདྲེ་སྲིན།

འཛིག་རྟེན་འདིར།

དེ་དང་དེ་འདྲ་བའི་སྲིན་བྱས་གང་།

# དེའི་ཕྱི་ལོ་འཁྲུང་ཉི་ཤེས་ཀྱི་ཀུན་ལ་

འབྲོང་བུས།

ང་ཉིད་ཉལ་དུ་ལུག་ཇི་ལ་འགྲོ་དགོས་པ་མ་ཟད། པ་ལགས་ཀྱང་རྒྱུན་དུ་  
ཐོག་ཇི་ལ་འགྲོ་དགོས། ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་ཁྱིམ་ལས་བྱེད་ཀྱིན་ནང་དུ་འདུག། སྤུ་གུ་  
ཚུང་ཚུང་གཉིས་དང་མོ་མོ་ལགས་བཅས་ཨ་མ་དང་མཉམ་དུ་འདུག། པ་ལགས་ཀྱིས་  
སྲིབ་ངོས་ནས་ནོར་བུ་ཕབས་པ་མཐོང་བ་དང་། ངས་ཀྱང་ཉིན་ངོས་ནས་ལུག་བྱ་མར་  
ཕབས། བྱི་དྲོའི་ཉི་འོད་སེར་ལ་འཇམ་པ་དེ་ངའི་ལྷག་རས་ཀྱི་སྒང་དུ་ཕྱག་ཅིང་།  
ལུག་རྒྱམས་འདིད་མི་དགོས་པར་རང་མོས་ཀྱི་རི་ཞོལ་དུ་བབས་འགྲོ་གི་འདུག། ང་རི་  
ཞོལ་དུ་འབྱོར་བ་དང་། པ་ལགས་ཀྱང་སྲིབ་རིའི་ཞོལ་དུ་འབྱོར་ནས་ཐག་རྒྱམས་དེ་  
རུ་བཀྲམས་སོང་།

སྤུ་གས་རིགས་དཀར་ནག་ཡོད་ཚད་སྤྲོ་ནག་གི་མཐའ་འཁོར་ནས་གུམ་སོང་།  
ནང་མི་དྲུག་པོ་ལྷན་དུ་འཛོམས་ནས་བྱི་དྲོའི་ཁ་ཟས་བ་བར་བརྩམས། ཨ་མས་ང་ཚོར་  
ཇི་ན་རིལ་ཐུག་པ་བསྐྱོལ་འདུག། ཉ་ཡང་གི་ཁ་བྱེས་སྐབས་ངའི་སྤྲོ་ལམ་དུ་བཅོད་མི་  
ཤེས་པའི་དྲི་མ་ཞིམ་པོ་ཞིག་དྲོ་བུང་། དངོས་འབྱེལ་བྱས་ན་ནམ་རྒྱུན་ལྟར་དེ་རིང་ཡང་  
ཇི་གོ་ ༡ ལ་ཞོ་སྐལ་དང་སྤགས་ཁྱེར་ཡོད་པས་དེ་འདྲའི་བ་རྩམ་སྤྱི་དགོས་དོན་མེད།

"དོ་དགོང་ཐུག་པ་འདི་ཅི་རེད། འདིའི་བློ་བར་ལྟོས་དང།"

པ་ལགས་ཀྱིས་གདོང་ལ་གཉིར་མ་བསྐྱུས་ནས་དེ་ལྟར་བཤད།

མོ་མོ་ལགས་ཀྱིས། "འདི་འདྲའི་ཐུག་པ་ཞིམ་པོ་ཞིག་ལ་ད་དུང་ཅི་བཤད་རྒྱ་ཡོད།

དེ་རང་ཁྱོད་ལ་རི་མགོ་ནས་རྒྱང་ལང་དགོས་དོན་ག་རེ་བྱང་སྟངས་།" པ་ལགས་ཀྱིས་

ལན་ཅི་ཡང་མ་བརྒྱབ་རུང་། དོན་དུ་ཉག་ཉག་དེ་ཉིན་ཁོ་རང་རི་མགོར་ཅུང་ཟད་

གཉིད་ཡུར་སྐབས་ནོར་ནང་དུ་སྤྱང་གི་རྒྱག་ནས་སོ་ཉིས་ ༩ ཤིག་བསད་ཤོར་འདུག

དེས་ཀྱིན་བྱས་ནས་རྒྱང་ལང་པ་རེད།

ཨ་མས། "ཆ་མི་རྩོ་བ་རེད་དམ།" ཞེས་བཤད་བཞིན་མོ་རང་གིས་

ཕོར་པ་ཡར་སྒངས་ནས་ཐུར་མ་གང་བདུང་འཕྲལ་

"འཇམ་དཔལ་...ཆ་བྱོ་གི་མི་འདུག་གམ།" ཞེས་ང་ལ་དྲིས་སྐབས་

"ཆ་བྱོ་གི་འདུག་ཨ་མ་ལགས།" ཞེས་ངའི་ལྷོ་བོ་གན་པས་ལན་བརྒྱབ་སྟངས་།

པ་ལགས་ཀྱིས་ཕངས་སེམས་དེ་འདྲ་བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ། མགོ་

བོ་གཡས་སུ་གཙུས་ནས་གཞན་ཞིག་དུ་བལྟས་དེ། བྱིམ་གྱི་ཡོད་ཆ་དུ་ཁྱེད་གསོད་

བྱེད་པའི་རྣམ་འགྱུར་གྱི་ངང་དུ་གནས་སྐབས། ཨ་མ་ནི་ཅི་འདྲའི་ཐུགས་ཤིས་ཅན་

ཞིག་མ་རེད་དམ། སློ་བུར་དུ།

"དེ་རིང་ང་ཚོའི་རྩ་གོང་མའི་ནང་དུ་པར་ཚང་བ་ཞིག་སྤེལ་ས་འདུག"

ཟེར་ཞིང་མུ་མཐུད་ནས་བཤད་དོན།

"ཁོ་ལ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེའི་སྐྱེ་པར་ཡོད་པའི་མ་ཚད་ཚོན་ཁྲ་ཡང་རེད་

ཟེར་ང་ཚོས་ཉོད་གོས་པ་མ་རེད་དམ་ "

ཞེས་བཤད་མ་ཐག་པ་ལགས་ཀྱིས། "སྤྲུལ་བཤད་སོང་།" བཞོང་གི་མི་

སྤྲུལ་བའི་གཉེར་མ་ཐམས་ཅད་སྐད་ཅིག་དེ་ཉིད་ལ་ཚུ་འཛིན་གྱིས་ཡུན་རིང་བཀའ་པའི་

ནམ་མཁའ་སློབ་པར་དུ་གཡའ་དག་དུ་སོང་བ་ལྟར་གྱུར་ནས་དེ་ལྟར་དྲིས།

སྤྲུལ་ཡང་མིག་གཉིས་ཀྱིས་ཨ་མ་ལགས་ཀྱི་བཞོང་ན་གིན་དུ་ཕྱ་བའི་སློབ་ཆགས་ཞིག་

འགྲོ་བ་མཐོང་བ་ལྟར་གྱིས།

"ཁྱོད་ཀྱི་མཐོང་བུང་ངས།"

ནན་དན་གྱིས་དྲི་བ་ཉིས་བཅུགས་དེ་དྲིས་སོང་།

"ང་ཚོས་མདང་དགོངས་མ་གཤིས་པ་མ་གཏོགས་ཁ་སང་ནས་སྤེལ་ས་ཏེ་མདང་དགོང་རུ་

གོང་མར་ཞག་འདུག་ཀྱང་བྱས་འདུག ད་ནངས་ཞིགས་པ་ཤང་ཐོག་དུ་ཕྱིན་ཆར་སོང་

ཟེར་གྱིན་འདུག"

"འུ་ཁག་གཉིས་ ༩ ཀྱི་བར་ལ་ཕལ་ཆེར་གེ་བཏབ་ ༥ ན་ཡང་གོ་གི་རེད།

ང་ཚོ་ཁ་བདེ་ཙམ་ཡང་བྱས་མ་སོང་། ཇི་འདྲའི་བསམ་ནག་ཅིག་རེད་ཨང་།"

"ཁོང་ཆང་ལ་ཁག་ཅི་ཡོད་། ཚོས་མཚོ་མ་བྱ་གཉིས་ལས་ཐུབ་བསྟན་ནི་  
བསྟན་མིད། རྒྱ་གར་གཅིག་གྲུ་དུ་བཞག་ནས་ཁུ་ཆང་ལ་ལན་བསྒྲུལ་ཡོང་དགོས་  
སམ།"

དེ་ལྟར་བཤད་མ་ཐག་པ་བ་ལམ་སིང་ཡར་ལངས་ནས་ཡར་འགྲོ་རྒྱར་འགྲོ་  
འགྲའ་བྱས་མཐར་ཤང་ཐོག་དུ་བར་ཉི་པར་འགྲོ་རྒྱར་སློ་ཐག་བཅད་སོང་།

རྒྱ་ཁའི་ཉི་འོད་དམར་སེར་དེ། ཇིང་ཅག་གི་སྤྱུ་ལས་ཡོལ་ནས་བདེ་ཞིང་  
ཡངས་བའི་རྩ་ཐང་གི་ཁྲོ་ནས་བསྐྱས་དེ་ཨ་མྱུས་རྩ་རིའི་རྩེ་མོ་ནས་ཡར་ཕྱིན་ཆར་ལ།  
མཇོ་དག་སྐར་མ་ཡང་རྒྱབ་རིའི་ཉི་འགྲམ་གྱི་ནམ་མཁའི་ངོས་སུ་རེ་གཉིས་མཛོེ།  
རྩ་གོང་མའམ་ཐུབ་བསྟན་ཆང་གིས་གཡས་གཡོན་ཀུན་དུ་བཀྱམ་པའི་རྟོར་ལྷག་ཆང་མི་  
སྤྲད་བཞིན་འདུག ང་ཡང་གཡས་གཡོན་གྱི་རྟོར་ལྷག་དག་རྩག་རྩག་ ཡ བྱེད་པ་  
ཕྱིན།

མུན་པ་སློ་བུར་དུ་འཆུབ་པའི་སྤང་བ་བྱུང་། ནམ་མཁའི་ངོས་སུ་འཛིགས་  
སུ་རུང་བའི་སྤྲིན་ནག་འཁྲིགས། ལྷག་པར་བྱང་ཕྱོགས་གྱི་རི་རྩེ་ནས་སློག་དམར་གྱི་སྒྲ་  
རབས་བཅིངས་པའི་ཆར་སྤྲིན་མཐིང་ནག་དེ་ཚོས་རིམ་བཞིན་ནམ་མཁའི་མཐོངས་  
ཡོངས་ལ་རྒྱར་འགྲེབས་བཞིན་འདུག

པ་ལགས་གྱི་རྟ་སྤྱང་དཀར་ལ་སྒྲ་སྤྲུབ་ཡོངས་སུ་བསྐྱོན་ནས་ལམ་དུ་ཞུགས་



ནམས་ཀྱིས་མིག་གིས་མཇེལ་ནས་བྱིན་སྐབས་ལེན་ཐུབ་པ་ནི་ཁོང་གི་སྐྱེ་པར་ཅམ་ཡིན།  
དེ་ཉི་ལྔ་མ་སོང་ན་ང་ཚོའི་སྒྲིལ་བཟོད་ཐབས་བྲལ། དེའི་ཕྱིར་པ་ལགས་དྲ་རྒྱ་  
དཀར་ལ་ཞིན་ཏེ། ཆར་འབབ་ཁའི་སྒྲིང་གོད་དང་ཞོན་དེའི་འགྲོས་སྐབས་བཞིན་ཆས།

མན་མཁའ་སྤྲིན་ནག་གིས་བཀའ་ཅིང་། སྒོག་ཞགས་གྱི་མེ་ཁྱེ་ནི་ཆར་གོད་  
དང་སྐབ་ནས་རང་བཅན་གྱི་འབྲུག་སྒྲ་དང་ལྷན་ཅིག་དུ་འབྲུག་བཞིན་འདུག།

པ་ལགས་འགྲོ་ས་ནི། ཅར་ཅར་གྱི་རྒྱུ་དོང་། ཀྱག་ཀྱིག་གི་གང་ལམ།  
ཅུ་པོ་དང་ཅུ་པུན་མང་པོ་ཞིག་གྱུད་ནས་འགྲོ་དགོས་སྐབས་ངེད་ནམས་ཀྱི་སྒྲིབ་དེ་  
ཐབས་གཤམ་ཡོད།

ཨ་མ་ལགས་ཀྱིས་ཕྱ་གུ་གཉིས་དང་། མོ་མོ་ལགས་བསྐྱལ་ནས་མེ་བདང་དེ་ཡང་ཡང་  
སྒྲིབ་ཕྱིར་ལྟ་བཞིན་ཡུལ་འིང་བར་དུ་སྐྱལ། རབ་བསལ་ 《ཕྱོ་གན་པ་》 གྱིས།

"ཨ་ཇོ། ས་པ་ལགས་སྐབས་སོང་ན་ང་ལ་སྐད་གདོང་ཤོག།"

ཨ་མ་ཞིས་ཟེར་ནས་གཉིད་ཡུར་སོང་། ཨ་མ་ལགས་དང་ངེད་གཉིས་ཀྱིས་  
སྐབས་འགྲོ་འདོན་བཞིན་ཡུན་འིང་སྐྱལ། མཚམས་ཤིག་སྒྲིབ་ཐུང་། "སྐྱེ་པར་རག་ཨ་  
འདུག།"

མོ་ལགས་མགོ་ཀྱགས་ནས་སྒྲིབ་གཏམ་ལྟ་བུ་དེ་དྲིས་བྱུང་།

"འཇིགས་མེད་མ་སྐབས་པར་སྐྱེ་པར་ཞིག་གང་ནས་དགོས།"





སུ་བངས་པའི་གོས་ཀྱི་རུམ་ནས་ཆུ་བེལ་ཅམ་ཡང་མ་ཐོག་ཅིང་། ཚེན་བཀྲག་ཆེ་ལ་  
ཡིད་དུ་འོང་བའི་བྱལ་བ་རིན་པོ་ཆའི་སྐྱུ་པར་དབུ་ཁ་མན་བས་པ། ཕུག་དུ་སྒྲིགས་  
བམ་བཞེས་དེ་སྤྱི་ཐོག་དུ་བཞུགས་པ་ཞིག་སྤངས་བྱུང་། ང་ཚོས་མཇལ་ཁ་ཞུས་ནས་  
སྒྲོན་ལམ་བརྒྱབ། པར་སྒྲོམ་འབྲིང་བའི་ཆད་དེ་རུ་སྐྱུ་པར་ཁ་གས་ཡོད་ཀྱང་ཆང་མ་  
གཡོལ་ནས་སྐྱུ་གཅིག་དུ་གྱུར་སོང་།

དེ་ནས་ནམ་ལང་གྲུབས་འདུག་པས་ཉལ་འོང་མེད་ལ། ༩ ཡང་ཁོལ་གྲུབས་  
འདུག དེའི་ཕྱིར་པ་ལགས་ཀྱིས་གོ་ཁར ༡ སྒྲན་ཞིག་བདིངས་ནས་བསྐྱད་སོང་།  
དེ་དུས་གཞི་ནས་པ་ལགས་ལུས་སེམས་སྟོད་དམ་དུ་གྱུར་བའི་རྣམ་པ་ཞིག་མངོན།  
ང་པ་ལགས་ཀྱི་འཁྲེས་སུ་བསྐྱད་ཡོད་པས་ཐབ་ཀྱི་མེ་འོད་དང་། རོ་ཐོག་ ༡༠ གི་  
མར་མའི་འོད་དེ་པ་ལགས་ཀྱི་གདོང་དུ་བྱལ་འདུག ངས་མཐོང་སྐད་མིན་ན་ཁོང་གི་  
ཞལ་རས་དེ་ནས་རྒྱན་དང་མི་འདྲ་བའི་དང་མོ་ཞིག་ཆགས་འདུག

མོ་མོ་ལགས་དང་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་སྐྱུ་པར་ཉོ་བར་འགྲོ་སའི་ལམ་ཁའི་སྒྲར་  
བཤད་ཀྱིན་འདུག ངས་དེ་སྐབས་སྒོ་བྱར་དུ་ཨ་ཕའི་ལག་འགོར་ཆུ་ཚོད་མེད་པ་  
མཐོང་བྱུང་། ངས། "པ་ལགས་ཆུ་ཚོད།"

"ཉ་ཉ་ཉ་ཆུ་ཚོད། ཆུ་ཚོད་དེ་འཕྲོར་ ༡༡ བྱིད་ཉི་མ་གར་བ་དང་ལེན་  
དུ་འགྲོ་དགོས།"

"གང་དུ།"

"གང་ཐོག་དུ།"

པ་ལགས་ཀྱིས་སྒྲིབ་རབ་དུ་འཁོལ་ནས་མ་ཐུང་དེ་བཤད་སོང་། སྒྲིབ་རབ་  
ཀྱི་རྒྱ་རྒྱ་སྒྲིབ་མཐོ་ཙམ་ཀྱིས་ "དེ་རྒྱུ་ང་ཚོར་བསོད་བདེ་ཞིག་མེད་ན་ང་ཚོར་སྒྲིབ་  
པར་རག་མ་སོང་། ང་པ་གིར་གང་ཐོག་དུ་འབྱོར་བ་ན་སྒྲིབ་རབ་ཚོང་བ་ཁོ་གང་དུ་ཡོད་  
མ་གཤིས་པར་ཅི་བྱེད་འདི་བྱེད་དུ་ཐུག་ རྒྱ་ཚོང་ནི་བཅུ་གཉིས་ཅིན་གྲུབ་ས་འདུག།"

ཁོང་གི་གདོང་དུ་ཐོག་པའི་མེ་འོད་དེ་ལག་པས་གཡོལ་ནས་བཤད་སོ།

"མ་ཐུང་མཐུག་གང་ལྟར་ཁོ་གང་དུ་ཡོད་པར་འཚོལ་དུ་འགྲོ་རྒྱུར་སྒྲིབ་ཐག་  
བཅད། དེ་དུས་ཆར་པ་ཡང་ཆད་འདུག་པས་ཁོ་འཚོལ་རྒྱུ་དཀའ་མོ་གང་ཡང་མ་  
རེད། ངས་ཏྲ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཞིག་ལ་བཏགས་ནས་གང་ལས་བྱེད་པའི་ཉལ་ཁང་ཕྱགས་སུ་  
སོང་བས་སྒྲིབ་མ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ཁོང་གི་ཐུགས་རྗེས་དེ་མ་ཐུག་དུ་ཅི་ཡུ་ཡོང་སྒྲིབ་  
ཁང་སྒྲིབ་མི་ཞིག་གིས་ཏད་ཀྱིས་བྱས་བྱ། མི་དེ་རྗེས་སུ་སྒྲིབ་རབ་ཚོང་བ་རང་རེད་  
འདུག།"

ཅེས་མིག་ཆེ་ཙམ་གདངས་ནས་ཨ་མ་ལགས་དང་ངེད་གཉིས་ཀྱི་གདོང་ལ་  
ཤུགས་ཀྱིས་བཞུས་བྱུང་། "ངས་དང་ཐོག་ཁོ་གང་ལ་གཤིས། ཁོ་རྒྱ་ཅི་ཁང་པའི་སྒྲིབ་  
འགྲུམ་དུ་ཡོད་སྒྲིབ་ས་སྒྲིབ་འཚུབ་དང་བཅས་སྒྲིབ་རབ་ཚོང་བ་ཞིག་མཐོང་ཨི་བྱུང་། དེས་

པས་ "འོ་འདི་ན་ཡོད་ནང་དུ་ཤོག་ཟེར་བྱང་།" དེ་མ་ཐག་དོན་འབྲུག་སྐང་སྟེ

ནས་དགའ་ཚོར་ཆེན་པོས་ནང་དུ་འཇུག་།

ནུ་བོ་རབ་གསལ་ལ་སྐད་གདོང་རྒྱ་བཞིན་སྐང་ཡང་། ཁོ་རང་གིས་པ་ལགས་  
སྤྲེགས་པ་ཚོར་ནས་ཀྱི་ད་ཆར་ཉན་བཟང་ཡོད་པ་འདྲ་སྟེ

"པ་ལགས་རྒྱ་པར་ཚོང་མ་སྲུ་རེད།" མཚན་མེད་འབྲིས་ཀྱི་མཚན་ཐུ་  
ཀྱི་གྲིབ་འོག་དུ་ཁོ་རང་ཉལ་ས་ནས་དེ་འདྲ་ཞིག་གྲགས་བྱང་བས་ངས་སྟོ་བྱར་དུ་ཅི་ཞི་  
ཡིན་ནམ་བསམ་བྱང་།

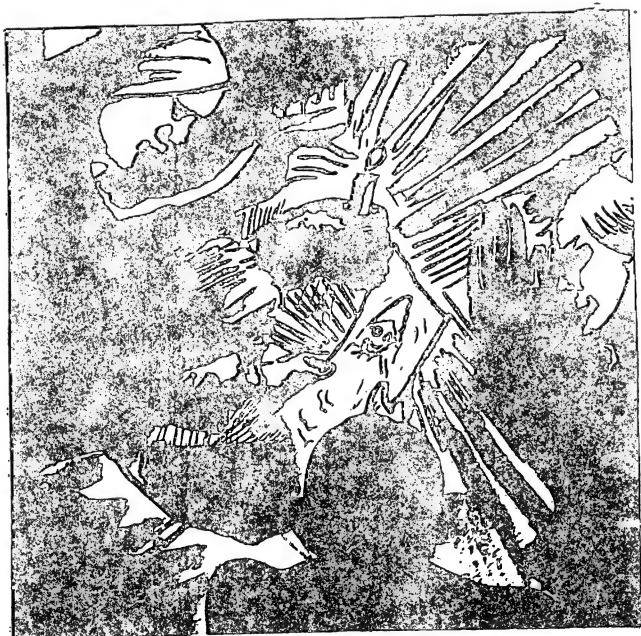
"ངས་ཅི་ལྟར་ཤེས། རྒྱ་གཞན་ཞིག་རེད" ཅེས་པ་ལས་ཅང་མི་གསལ་  
བར་སྐད་ཆ་མུ་མཐུད་ནས་བཤད་སྐང་ཡང་། རྗེས་སུ་བཤད་སྐབས་རྒྱ་དེ་ནི་སྤྱི་  
དམར་སེར་ཐོར་དུ་སྦྱེས་པའི་གདོང་གི་འཁྲུང་དམར་ཞིང་། ཁའི་ནང་དུ་རུབ་རུབ་  
འཇུག་བཞིན་པའི་ཁ་སྲུ་རག་ཚོམ་ཚོམ་ཞིག་སྦྱེས་འདུག་ལ། མགོ་ལ་རས་དཀར་  
ཐིམ་གྱིས་སྒྲ་མཚམས་སུ་སྤྲེགས་པ་ཞིག་བྱོན་འདུག ནང་བྱོན་ནག་པོ་ཞིག་གི་སྐང་  
བལ་སྒྲས་སྟོད་ཐུང་ཐུང་མེད་ནག་པོ་ཞིག་བྱོན། དེའི་གཤམ་དུ་གོས་ཐུང་ཡང་ནག་  
ཞིག་བྱོན་འདུག་པས། ང་ཚོའི་ཨ་ཁ་ <ཨ་ཁ་ཤང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གིས་རྒྱ་  
བྱོན་པ་ནག་པ་ཆ་འབྲིག་ཞིག་བྱོན་སྟོན་ཡོད།> འདྲ་པོ་ཞིག་འདུག་ཅེས་གསུངས། ཁོ་  
"པར་ཚོང་བ་ང་ཡིན། བྱོད་ལ་དུ་ལའི་སྤྱི་མའི་པར་ཨི་དགོས།" ང་  
"དགོས་" ཞེས་དུ་ཅིའི་གདོང་དུ་ལྟ་བཞིན་མགོ་གཡུག་གཡུག་གཅིག་བྱས་པ་ཡི་

ཁོས་ང་ཚོའི་འབྲོག་ཕྱོགས་སུ་བྱུང་བ་ཟིན་པོ་ཆེའི་སྐྱུ་པར་ལ་ང་མོང་གི་བྱ་སྐྱུག་དང་།  
 ཡི་དྲུགས་ཀྱིས་ཟས་སྐྱུག་བྱེད་བཞིན་པ་ཤེས་འདུག ཁོས་ལག་ཁྲག་ཞིག་གི་ནང་ནས་  
 པར་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་བཏོན་ནས་ངའི་མདུན་དུ་གཡུག་བྱུང་། ངས་པར་རྒྱམས་  
 ལམ་སིང་སྐྱུག་ནས་བལྟས་པར་དངོས་གནས་གཅིག་ལས་གཅིག་ཡག་པ། གཅིག་  
 ལས་གཅིག་མཛེས་པ། འདི་སྐབས་ཏ་ཅང་དྲན་འགུལ་ཐེབ་པའི་རྒྱམ་འགྱུར་ཞིག་  
 མངོན་ཏེ། ཅུང་ཟད་ལྷ་ས་གཅིག་དུ་བལྟས་ནས་ཅེས་མགོ་འབྲེད་གཡུག་ཅིག་བྱས་  
 སོང་། སྐར་ཡང་གད་མོ་དང་བཅས་

"ཏ་ཏ། དེ་འདྲའི་པར་མང་པོ་ཡོད་དུས་གང་། དེ་འདྲའི་དངོས་གནས་  
 བཤད་མི་ཤེས་པ་འདུག བདམ་དགོས་ཀྱང་མི་ཤེས་གི། གང་ལག་དུ་ཐོགས་ལྟར་  
 སྐྱུ་པར་འདི་བདམ་ནས་གོང་ཆད་དྲིས། ཁོས་སྒྲོར་སུ་བཅུ་སོ་ལྔ་ཡིན་ཟེར། འདི་  
 འདྲའི་ལུགས་སྒྲོལ་མེད་ན་ཡང་། ངས་ལམ་སིང་སྒྲོད་ཅིས་བྱས་རུང་། ལྟབས་མ་  
 ལེགས་པར་དངུལ་ཁྲག་དུ་སྒྲོར་ཉི་ཤུ་ཅ་གསུམ་ལས་མི་འདུག ངས་གནས་ལུགས་  
 བཤད་ནས་ཡང་ཡང་གཏམ་ ༡༩ མོད། ཁོས་གནད་ཐོག་འབེན་གཅེར་བྱས་ནས་  
 ཟུར་གཅིག་ཀྱང་ཆགས་ཡང་མི་གཏོང་། དེ་ནས་བྱེད་ཐབས་ཟད་ནས་ཉི་འབྲེལ་ཚོ་ལ་  
 སྒྲོད་རྒྱ་པར་གཉིས་ལྷག་མ་སྒྲངས་ནས་ཆུ་ཚོད་གཏང་མར་བཞག་པ་ཡིན།"

ཞིས་ཟེར་ནས་སྐར་ཡང་པར་གཉིས་རུམ་ནས་བཏོན་བྱུང་། སྒྲོན་མ་དང་  
 གཅིག་པ་གཅིག་ཀྱང་རེད། ཉི་མ་རི་ཅི་ནས་མར་བབས་སྟེ་ང་ཚོའི་སྒྲུའི་ཅི་མོར་ཡང་  
 འཕྲོ་བྱབས་འདུག། ངས་ཏ་སྒྱུར་དཀར་ལ་ཞོན་ནས་མདང་དགོང་པ་ལགས་སོང་བའི་  
 ཉའི་ཀང་ཇེས་འཚོལ་བ་བཞིན་ཆུ་ཚོད་ལེན་དུ་སོང་ངོ་།

གང་ཐོག་དུ་འབྱོར་འཕུལ་གྱི་པར་ཆོང་བ་དེ་ཅད་གཅོད་བྱས་པས་ཁོས་ས་  
 ལགས་ཀྱི་ཚུ་ཆོད་བྱིར་ནས་ཀྱིག་ཐོག་དུ་ཕྱིན་ཆར་འདུག ང་ཀྱིག་ཐོག་དུ་འབྱོར་གྱི་  
 འཆིར་ནས་བྱིམ་དུ་ལོག བྱིམ་དུ་སླེབས་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས་ངའི་སེམས་ལ། ཚུ་  
 ཆོད་དེ་ནི་ཞུ་བ་གཉིས་ཅམ་གྱི་སྒྲོན་ལ་པ་ལགས་ཐུགས་འདོད་ཏེ་ཅང་བྱུང་ནས་གཅི་



མིང་ལགས་སྐྱད་དེ་གོང་ཆེན་པོ་སྤྱད་ནས་ཉེས་པ་ཡིན། ཏེ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།  
 པ་ལགས་ནི་གོང་དུ་ལབ་པ་ལྟར་མི་སེར་སྣ་ཅན་ཞིག་ཡིན་སྟབས། ང་ཀྱིག་ཐོག་དུ་མ་  
 སོང་བར་བཀའ་བཀྲོན་གནང་མི་ཡོང་ངམ་སྟམ་ནས་སློའ་ཚུབ་ཆེན་པོ་བྱུང་།

འོན་ཀྱང་ང་ཁྱིམ་དུ་སླེབས་ནས་གནས་ཚུལ་བཤད་པར། ཁོང་གིས་སློ་ཐག་

འདྲ་པས།

“འོ་ཡ་……གཡུག་ཞོག་ ད་ཁྱིད་རང་ཁ་ལག་ཟློ་ཞིག་” ཞེས་གསུང་བུང་།

### མཆོད།

༡	རྩི་ཤོ།	མོར་ལུག་སོགས་རི་འགོར་འཆོར་འགྲོ་སྐབས་འཁྱིར་བའི་ཉིན་
༢		གུང་གི་རྒྱགས་སྒོ།
༣	མོ་ཉིས།	ཐེང་ལོ་གཉིས་སོན་པའི་སྐབས།
༤	འུ་ཁག་གཉིས།	སྐབས་འདྲིར་ཕར་རྒྱུར་ཡོད་པའི་མི་ཆང་གཉིས་ལ་གོ་དགོས།
༥	གི་བདག་	སྐད་བརྒྱབ་པའི་དོན།
༦	རྩག་རྩག་	ཕྱོགས་གཅིག་དུ་སྤྱངས་པའམ་བསྐྱས་པའི་དོན།
༧	དོ་གསེང་།	ཅ་དངོས་སོགས་བརྩིགས་ཡོད་པའི་བར་གསེང་།
༨	ཡ་ཁ།	ཁའི་ཡ་མགལ།
༩	ཨ་ཇོ།	སྤྱན་གན་པ། ཇོ་ཇོ།
༡༠	གོ་ཁ།	མེ་ཐག་གི་ཉེ་འཁྱིས།
༡༡	དོ་ཐོག་	ཅ་དངོས་སོགས་བརྩིགས་ཡོད་པའི་སྤྱང་།
༡༢	དེ་འཕྲོས།	ཅུང་ཙམ་འགོར་བའི་རྗེས་སུ།
༡༣	གདམ།	རིན་གོང་སྤྲིག་པ།

# ཕྱུ་ལེལ་པ། འབྲི་ལ་པ། ཤེས་པ། ལྟོ་ལྟོ། ལྟོ་ལྟོ།

གངས་རི་ལྷ་མོ།

ཀ

རི་རྒྱལ་ཇོ་མོ་གླང་མ།

།སྒ་རི་མ་རྒྱལ་སྒྲིམ་རྩ།

གནས་རི་གངས་དཀར་དེ་སེ

།ཁ་བ་ཅན་གྱི་རི་གསུམ།

གངས་རི་རི་རྒྱལ་ཁམས་བསྐྱར་ནས།

སང་ཕུག་རི་ཞིག་འཁྱམས་འགྲོ།

གདེར་མཚོ་ཁྱི་གཤོག་རྒྱལ་མོ།

།གནས་ཆེན་གནས་མཚོ་ཕུག་མོ།

ཡིད་འོང་ཡར་འབྲོག་གཡུ་མཚོ།

།གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་མཚོ་གསུམ།

ཡངས་པའི་མཚོ་མཐོང་བསྐྱར་ནས།

།མོ་རི་ཞིག་འཕུར་འགྲོ།

གཙང་ཆེན་མ་ཚུ་སེར་པོ།

།ཁྲུང་རིང་འབྲི་ཆུ་སྒྲིམ་མོ།

གསལ་པའི་ཡར་ཁྲུང་གཙང་པོ།

།བསེལ་ལྷོངས་བོད་ཀྱི་ཆུ་གསུམ།

གཙང་པོའི་གཞུང་རིང་བརྒྱད་དེ།

།ཉ་མོ་རི་ཞིག་འཁྱམས་འགྲོ།

སྒྲིང་གྱི་མངའ་རིས་སྐྱར་གསུམ།

བར་གྱི་དབུས་གཙང་རི་བཞི།



ད་ཀྱི་མདོ་ཁམས་སྒྲུག  
མོ་རེ་ཞིག་འབྱུངས་འགྲོ།

ཕུར་གྱུལ་གྱུལ་ཁམས་བསྐྱར་ནས།

ད་ལྟ་ཚས་ཀྱི་དབུས་གཙང་།  
ས་བཙུན་བཟང་པོའི་ཨ་མདོ།  
ང་རིགས་སྤྱན་རླབས་རྒྱུར་ནས།

དཔའ་རྩལ་ལྷན་པའི་ཁམས་པ།  
ཚོལ་ཁ་གསུམ་གྱི་མི་རིགས།  
དཔའ་མོ་རེ་ཞིག་འབྱུངས་འགྲོ།

ཁམས་བཙུ་ཆེ་བའི་པ་མ།  
རྒྱུ་བཙུ་ཟབ་པའི་སྤྱན་གྲོགས།  
བཙུ་བའི་གཉེན་གསུམ་བཞག་ནས།

གྱུ་སྒྲོབས་ཅན་གྱི་མཇེའ་བོ།  
གངས་དཀར་ལྷ་མོའི་གཉེན་གསུམ།  
ལྷ་མོ་རེ་ཞིག་འབྱུངས་འགྲོ།

ཁ

མདོ་ནས་ཕྱི་མིག་བལྟས་པས།  
གཤམ་སྒྲིའི་སྒྲུང་བ་སྒྲེབ་ནས།  
མ་ལུ་གངས་ལྗངས་བོར་ནས།

གངས་པའི་དབུ་ཆེ་མཐོང་བྱང་།  
དར་ཅིག་དབང་པོ་ཡལ་སྔང་།  
བྱ་མོ་གང་དུ་འབྱུངས་འགྲོ།

པ་མ་གཉེན་ཉེ་དོར་ནས།

ལྷ་མོ་སུ་ཞིག་འཛོལ་འགྲོ།

རྒྱུང་རིང་གངས་རེའི་དྲི་ཆེག

མཆི་མའི་ཐེགས་ཕྱིང་བསྟར་བཞིན།

ལྷ་མོས་སེམས་ཀྱི་ཚོར་བྱུང་། །

ཞུས་ལན་མགུར་དུ་སྒངས་པ།

གཅེས་པའི་ཕ་ཡུལ་བོར་ནས

བྱམས་པའི་ཕ་མ་དོར་ནས།

བྱ་མོས་རྒྱལ་ཁམས་འགྲིམས་འཐི

ཡུལ་གྱར་སྤྱན་རྒྱ་འཚོལ་འགྲོ།

གངས་རེའི་གསེབ་ལམ་བརྒྱད་ཅིང་།

གངས་རེས་འབོད་པ་མ་གནང་།

ལྷ་མོས་གསང་སྤྱལ་བྱེད་འགྲོ།

བྱ་མོའི་སྤྱེལ་མ་མཛོད་ཅིག

ལྷ་མོའི་རྒྱལ་གཅེས་ལྷག་བསམ།

དཔའ་མོའི་སྤྱོདས་པའི་གདོང་ཚོད།

གངས་དཀར་ཁྱེད་ཀྱི་རང་མདངས།

གངས་སིང་དཀར་མོའི་དཔའ་སྤྱིང་།

གངས་དཀར་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་རྒྱལ

གངས་དཀར་ལྷ་མོའི་གོམ་འགྲོས།

མ་འགྱུར་བདེན་པར་བཞུགས་དང་།

འོར་ཡོང་བསམ་པ་མི་དགོས།

ག

བྱ་མོ་རང་ཁེ་རྒྱུང་བས།

སྤྱིན་པན་ཁྲར་ཆེན་ཁྲར་ནས།

ཁྱོད་ཕུག་བདག་པོས་སྤྲད་སྤང་། །

བྱ་མོས་རྒྱལ་ཁམས་འགྲིམས་ཡོད།

སྤང་འབྲམས་གངས་དཀར་ལྷ་མོས།

མི་རིགས་ལ་བྱ་ཁུར་ནས།

ཆེ་བའི་རྒྱ་འབྱོར་ཁུར་མེད།

མི་ཡུལ་ས་མཐར་འབྲམས་ཡོང་།

སྤང་མོ་གངས་དཀར་ལྷ་མོར།

གངས་རིའི་ལས་སྐལ་གཤེས་པ།

མཇེངས་མའི་ཡོན་ཏན་མེད་ཀྱང་།

རིང་པོའི་ཡུགས་བསམ་ལྡན་པ།

སྤོན་རྒྱུང་གངས་དཀར་ལྷ་མོར།

ནང་གི་རྣམ་རིག་བཀྲ་བ།

མཇེས་མའི་སྒྲིག་ཉམས་མེད་ཀྱང་།

ཕྱི་ཡི་སྤྱོད་ལམ་གཙང་བ།

སྤྱི་གཙུག་ལན་བུའི་ཅེ་ན།

དཔལ་བའི་སྤྲིན་མཚམས་བར་ན།

རྒྱལ་བ་བསྟན་འཛིན་གྱི་མཚོ་།

བྱམས་ལྡན་དྲིན་ཅན་པ་མ།

ལྷ་མོའི་མགོ་བོ་གར་བཞག

མིག་རྒྱུང་གཡས་པའི་ནང་ན།

རིན་ཐང་ལྡན་པའི་ལྗོངས་བྱ།

འདས་པའི་ལོ་རྒྱུས་མེ་ལོང་།

མིག་རྒྱུང་གཡོན་པའི་ནང་ན།

འཚོ་ལམ་གསར་པའི་ས་བྲ།

ལྷ་མོ་གང་དུ་ཕྱིན་ཡང་།

ལམ་ལ་ནོར་དོགས་མི་དགོས།

མཁར་མགོ་གཡས་པའི་ངོས་ནས།

སྔོན་གཤེགས་དཔའ་བོའི་ཁྲག་ཐིགས།

མཁར་མགོ་གཡོན་པའི་ངོས་ན།

དེང་དུས་དཔའ་མོའི་དུལ་རྩ། །

འགྲམ་ངོས་གང་ལ་བལྟས་ཀྱང་།

ལྷ་མོ་ངོ་ཚ་མི་དགོས།

ན་བ་གཡས་པའི་སྤྲིང་ན།

མི་རིགས་ལ་རྒྱའི་སྙན་རྒྱན། །

ན་བ་གཡོན་པའི་སྒོ་ན།

རྒྱལ་སྤྱིའི་གསར་འཕྲིན་དྲང་བདེ།

ལྷ་མོ་གང་ནས་བསྟན་ཀྱང་།

མགོ་བོ་མྱོངས་ཐེབས་མི་དགོས།

དྲང་སོ་སྤམ་ཅུའི་སྤྲིན་ནང་།

བདེན་གཏམ་སྟོག་གི་ཁྱེ་ཞགས། །

བྲང་ཁོང་སྤྲིང་གི་གསེབ་ན།

ཞུམ་མེད་སྟོབས་པའི་རུས་པ། །

དབྲ་གོགས་གང་གི་མདུན་ཡང་།

ལྷ་མོ་ཞུམ་པ་མི་དགོས།

རྒྱ་མ་གཡས་པའི་ནང་ན།

དམ་ཚེས་རྒྱ་ཞོ་འབྱུང་ཡོད། །

རྒྱ་མ་གཡོན་པའི་ནང་ན།

སྤྲིད་དོན་བདུན་ཅིས་གཏམས་ཡོད།

འདི་ཕྱི་གང་ལ་ཕྱིན་ཀྱང་།

ལྷ་མོ་སྟོ་ཆད་མི་ཡོང་།

ལག་པ་གཡས་པའི་ནང་ན།

ལག་པ་གཡོན་པའི་ནང་ན།

ལག་པ་གང་ས་བསྐྱེད་ཀྱང་།

ནམ་དཔྱིད་རིག་པའི་སྒྲིག་ག།

།ལྟ་སྒྲིག་གསར་པའི་ཟེན་དེ་བ། །

།གཞན་པོ་སྤྲོད་སེལ་སྒྲིག་མེ།

རྒྱ་བ་གཡས་པའི་ཅི་ན།

རྒྱ་བ་གཡོན་པའི་ཅི་ན།

ལྷགས་གཉིས་མཁའ་ལམ་ཡངས་པོ་ར།

།ཐར་ལམ་ཆོས་ཀྱི་གཤམ་གཡས།

།ཞི་བདེ་དམངས་གཙོའི་གཤམ་ཡ།

།ལྷ་མོ་ཐོགས་རྟོགས་མི་དགོས།

མདོར་ན་ལྷ་མོའི་ལྷས་འདི།

དཔའ་མཇངས་འཕྲུལ་ཞགས་མེད་ན།

ལྷ་མོ་ཁོ་དང་བྲལ་བས།

བྲལ་མ་དང་བྲལ་བས།

སྒྲིལ་ཕྱུལ་ལྷ་མོ་འདྲ་སྟེ། །

།འདྲོད་ཡོན་སྒྲིལ་མས་མི་བསྒྲ།

།གདུང་བ་རི་ཅམ་གདུང་སྟེ།

།སྒྲིལ་དུངས་དེ་ལས་ལྷེ་བ།

སྒྲིལ་བ་བསྟན་འཛིན་གྱི་མཚོ།

བྲལ་མོ་སེམས་པ་མི་སྒྲི།

།མི་ལྷལ་ས་མཐའི་ལྷམ་ཆེན།

།འདི་དང་ཕྱི་མའི་པ་མ།

གངས་ཅན་གཞིན་ནུ་ནམ་པ།

།ལྷ་མོའི་མ་འདྲིས་དགའ་བྲོགས།

ཀྲིས་ཁངས་སུ་མཛད་པའི་སྟན་འབྲེལ་ཚད་ལྡན་དུ་བྲགས།

ད་དུང་སྐྱབས་གྱེ་རིག་གནས་འདིའི་སྒོར་ལ་དཔུང་པ་བྱ་བ་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་།  
འདིར་གཙོ་བོ་བོད་དུ་སྟན་གཞུང་ཇི་ལྟར་དར་བའི་ཚུལ་གསལ་བར་འཆད་པ་སྐབས་  
དོན་ཡིན་པས། རེ་ཞིག་དེ་ཙམ་ལས་འབྲེལ་བར་མི་སྒྲི།

གསུམ་པ། སྐྱབས་གྱེ་སྟན་གཞུང་དེ་རིགས་ཁག་གཅིག་བོད་ཡིག་དུ་བསྐྱར་  
སྤེལ་བྱེད་པའི་སྒོ་ཇི་ཙམ་ལ་ཚུགས་སམ་ཞེ་ན། རམ་ཆ་ཡི་རྟོགས་བརྗོད་བསྐྱར་སྒོ་  
ཚུགས་པའི་དུས་ནི་དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་ནས་བཅན་པོ་ཁྱི་རལ་བ་ཅན་གྱི་བར་  
ཙམ་ལ་ཡིན་པ་འདིར་དཔུང་གཞིར་འབྲི་རྒྱ་ཡིན།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༠ ཙམ་ལ་དུང་རྟོང་བྲག་ཕུག་ནས་ཐོན་པའི་རམ་ཆའི་རྟོགས་  
བརྗོད་འབྱར་གསར་ཉིང་གཉིས་ཡོད་པ་ནི་དབྱིང་ལན་དང་། ཡ་རན་སའི་མི་སྒྲི་  
འགའ་ཞིག་གིས་འབྱིར་དེ་ད་ལྟ་སྐུལ་ཁབ་དེ་གཉིས་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་ཡོད་པ་  
ཡོངས་བྲགས་སུ་བྱུང།

འདིའི་སྒོར་སྒོ་སྒོས་སྐྱ་མཚོའི་རྩོམ་ཡིག་གངས་ཤིང་ཀུན་དུ་དགའ་བའི་སྒོས་  
གདམ་ཞེས་པ་ཞིག་འདུག དེར་ངས་བཟུ་ཙམ་བྱས་པ་ཡིན། རྩོམ་ཡིག་དེ་རིགས་  
ཀྱི་ནང་དོན་ཡིག་པོ་འདུག་ལ་ལྟག་པར་རྩོམ་པ་པོ་དེའི་ལྟག་བསམ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་  
གཙུ་དུང་གི་ཉམས་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ཡིག་པོ་ཡོད་པ་གསལ་པོ་མཐོང་བུ།

ན་པ་སྟན་ངག་གི་བསྟན་བཅས་ཡིད་ཀྱི་ཤིང་རྟ་ཞེས་པ་དང་། སྟན་གྱི་ཕོ་ཉེ་མཆན་  
ཤིན་ཏུ་གསལ་བ་བཅས་མཛད།

༡༮༣༩ ཅམ་ལ་ཞང་ཞུང་ཚས་དབང་གྲགས་པའི་སྟན་ངག་གི་བསྟན་བཅས་  
ཟེའི་བྱ་མའི་རྒྱད་མང་གི་སྤྱད་བྱངས་ཞེས་པ་ཞིག་མཛད།

འདིའི་འབྲེལ་བ་མདོ་ཞལ་གྱིས་ངག་དབང་བསྟན་པའི་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་  
རྩི་མེད་ཤེལ་གྱི་འབབ་སྟེགས་ཞེས་པ་ཞིག་མཛད། ཞུ་ལུ་ལོ་ཆེན་ཚས་སྦྱང་བཟང་  
པོས་ ༡༨༩༡ ནས་ ༡༩༡༡ སྟན་འབྲེལ་གནད་བསྟུས་དང་། སྟན་ངག་མེ་ལོང་ལ་  
འཇུག་པའི་མན་ངག་ཀུན་གསལ་ཞེས་པ་ཞིག་མཛད།

དུས་རབས་བརྒྱ་དྲུག་ནང་འབྲུག་པ་པམ་དཀར་པོས་སྟན་ངག་མེ་ལོང་མའི་  
ལམ་རྒྱམ་པར་བཤད་པ་མདོར་བསྟུས། རིན་སྤྱངས་ངག་དབང་འཇིགས་བྱལ་གྱི་སྟན་  
འབྲེལ་མེ་འཇིགས་སིང་གིང་རོ་ཞེས་པ་མཛད། དུས་རབས་འདིར་དཔལ་ཁང་ལོ་  
ཙ་ཙ་བ་ངག་དབང་ཚས་རྒྱལ་གྱིས་རྒྱན་གྱི་དཔེར་བཞིན་བཞུག་པའི་ཀུན་ཤེས་དང་།  
སྤྱི་རྒྱན་གཤམ་ཆོག་རྟགས་སྦྱོན་སེལ་བ་དང་བཅས་པའི་རྒྱམ་བཤད་བཅས་མཛད།

དབུ་རུ་སྟེ་ཐང་དུ་སྦྱོར་བཞུགས་པ། དཔལ་པོ་སྦྱ་ཕྱིང་གཉིས་པ་གཙུག་ལག་  
འཕྲིང་བས་མེ་ལོང་མའི་ནང་གི་ལེགས་སྦྱར་ཀློག་ཐབས་ཀྱི་ཤིག་ཞིག་མཛད། སྟན་

སྒྲིབ་སང་རྒྱ་བ་པ།    སྒྲོན་མཇུག་གི་ལོ་མ་སེར་པོ་ཞིག་ལམ་འགམ་གྱི་མེ་དྲོག་འདབ་མ་  
 རྒྱང་གིས་འཕྲོར་བའི་གསེབ་དུ་ལྷུང་འདུག།    ངའི་སེམས་ལ་རྒྱ་གར་ཆ་བའི་ས་ཁུལ་  
 དུ་དུས་བཞིའི་དབྱེ་བ་མི་གསལ་བ་ལགས་ན་ལོ་མ་སེར་པོ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཀྱང་མཐོང་  
 སྤྱིད་དམ་སྙམ་བཞིན་ཞིབ་པར་ལྟ་སྐབས།    དེ་ནི་བོད་ཀྱི་རིང་སར་སྐྱེས་པའི་ཁམ་སྤྱོད་  
 གི་ཤིང་ལོ་ལེབ་མོ་ཞིག་དང་གཉིས་སུ་མི་འདུག    ང་ཚོའི་ཕ་ཡུལ་དུ་ཁམ་སྤྱོད་དེ་འདྲ་  
 མང་བ་མ་ཟད་དེ་ཆང་ལའང་ཁམ་སྤྱོད་གི་ར་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད།

### ལོ་མས་རང་གི་ལྷུང་བ་བཟོད་པ།

ང་ནི་སྒྲོན་མཇུག་གི་ལོ་མ་སེར་པོ་ཞིག་ཡིན།    སྤྱིར་བཏེ་ལོ་མ་མི་ནང་བཞིན་  
 སྐད་ཆ་མི་ལ་བ་ན་ཡང་སྐབས་འདིར་ང་ལ་མི་ཞིག་གི་འདུ་ཤེས་འཛིན་རོགས་ཞུ།    ཉི་  
 མ་ལ་ཡའི་གངས་རྒྱབ་ནས་ཐོར་རྒྱང་དུག་པོ་ལྷིང་སྤྱིང་ཆ་མེད་རྒྱས་མེད་ཀྱི་ལུང་པ་  
 འདིར་གཡུགས་པས་སེམས་པ་ལྷག་པར་སྒྲི་སོང་།    བོད་ནང་ལ་ཡོད་དུས་ཀྱང་  
 སེམས་ཁམས་དེ་འདྲ་ཐང་པོ་མེད།    བོད་ལ་ཡོད་དུས་ང་ནི་ཁམ་སྤྱོད་མཐོན་པོའི་ཅེ་  
 ལ་སྐྱེས་མྱོང་།

### སོས་ཀ།

སོས་ཀའི་ཉི་གཞོན་གྱི་བྱགས་པ་དང་ང་ནི་ལྷག་མའི་ཅེ་ནས་བྱ་པོའི་ཟེ་བ་ལྟར་  
 མགོ་བོ་སྔ་ཟིང་ངར་ཐོན།    པང་བྱེའུ་སྒྲི་རིལ་མ་མང་པོ་སྤྱོད་མི་ཚུགས་པར་ངའི་མགོ་  
 ལ་རེག་ཙམ་རེག་ཙམ་བྱེད་པ་དང་།    ནམ་མཁའ་གཡའ་དག་ཅིང་།    སྤྱིན་པ་དཀར་



ལ་བཀྲག་དང་ལྷན་པར། ང་དེ་འདྲ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་འདབ་མ་བཤེར་གིང་མེ་དོག་  
 ཀྱང་སྐྱུམ་འགོ་བརྩམས་པ་རེད། ངས་རྩམ་པའི་མེ་དོག་ཆང་མ་དཀར་ལ་དམར་  
 ཤས་འདྲིས་པ་ཡིན་པ་དང་། ཁམ་སྤོང་གཞན་གྱིས་རྩམ་པ་འང་དཀར་ལ་དམར་ག  
 འདྲིས་པའི་ཁམ་བུའི་མེ་དོག་རེད། ང་ཚོ་ཆང་མས་ཁམ་བུའི་མེ་དོག་གི་འཛིག་རྟེན་  
 ཆེན་པོ་ཞིག་གྲུབ་ནས་གསེར་དང་གཡུ་ཡི་ཕུ་བ་གྱོན་པའི་སྐྱ་མ་ར་སྐྱ་བྲག་མང་པོ་ང་  
 ཚོའི་ལེགས་སྐྱིས་ལ་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཞུ་རུ་འོང་བ་དང་། ཡ་ཅག་ལྷ་ལུ་ཕྱེ་མ་  
 ལེབ་མང་པོས་ཀྱང་འདྲུ་ལོང་གིས་བསྐྱོར་བྱོ་བརྟུངས་བས། དུས་སྐབས་དེར་ངས་རང་  
 གི་མངལ་གྱི་སྤྱབས་ནས་ཕྱ་རྗེས་སུ་བྱིས་པའི་ཁམ་བུའི་མེ་དོག་ལྷ་པོར་སོར་མོས་ཡང་  
 ཡང་བྱེལ་བྱེལ་གཏོང་བཞིན་ང་ནི་འཛིག་རྟེན་འདིར་ཆེས་སྦྱིད་པ་ཞིག་མ་རེད་དམ་  
 བཞིན་གྱིན་ཡོད།

## དབྱར་ཁ།

དཔྱིད་འགོ་ཡལ་ནས་དབྱར་འགོ་ཚུགས་པ་དང་། ལྷོ་གཡུ་འབྲུག་ངར་མའི་  
 རྒྱལ་སྐད་ཅིག་སྒྲིན་པ་ནག་པོའི་ཤག་དུ་སྐག་སྐག་སྐག་གནམ་ས་སྒྲ་འོག་བསྐྱར་བ་ལྟར་  
 བྱུང་ཞིང་། གདུག་རྩལ་དང་སྤྱི་ངག་གི་འདམ་ཆར་ཁྱོད་དུ་ང་དང་ང་ལྟ་བུའི་གིང་ལོ་  
 འབྲུམ་ཕྱག་གིས་སྤོང་གི་དཀྱིལ་དུ་རྩམ་པའི་མེ་དོག་གི་འདབ་མ་མང་པོ་སྐད་ཅིག་ལ་  
 བརྟུད་པོས་དེད་པ་ལྟར་ཟགས་པས། ངའི་དབྱར་གཞུང་གི་མ་ཆེན་ཅི་ཡིད་སྤྱོད་པའི་ཆར་རྒྱང་

གི་མཆི་མའི་སྐྱལ་ལ་བསྐྱེད་དགོས་བྱུང་བ་ནི་ཅི་འདྲའི་བསམ་ཡིད་ལས་འདས་པ་དང་མི་  
རྟག་པ་ཞིག་རེད་ཨང་།

### སྒྲོན་མཇུག

སྒྲོན་ཁའི་གྲིབ་སོ་ཁྲག་པ་དང་ལོ་ལྷའི་དབང་གིས་ངའི་མགོ་སྐྱ་སེར་པོར་  
བརྩིས་སོང་། ངའི་སེམས་ཀྱི་མ་ཁར་ཡང་སྒྲོན་ཁའི་མཚམས་སྒྲིན་ལྟར་ཕྱུན་པ་  
བརྟོལ་ནས་ཆོན་ཁའི་ཉི་ཞགས་ཀྱིས་གཤེར་འཁྲུང་བྱུང་། ངའི་པང་དུ་ལྷས་པའི་མི་  
རྟོག་གི་ཟུལ་འདྲུ་གཅིག་པོར་སྐྱ་མདོག་གི་འབྲས་བུ་ཐོགས་པར་སྒྲིན་པའི་ལང་ཆོའི་ཁ་  
དོག་ཉིན་བཞིན་གསལ་བ་མཐོང་བས་དེ་ནི་ངའི་མི་ཆེ་གཅིག་གི་ངལ་བརྒྱའི་འབྲས་བུ་  
གཅིག་དང་བརྟེན་བ་གཏོང་ས་ཉག་གཅིག་ཡིན་སྐྱེ་སེམས་ལ་རྒྱལ་ཁའི་ཆོར་བ་དཔག་  
མེད་ཐོབ། འོན་ཀྱང་ཉང་སངས་དགོས་པ་ཞིག་ལ་ཆེས་མཐའ་མཇུག་གི་རེ་བཞག་  
བཅོལ་ས་ཆེ་ལ་དམར་མདངས་ཆགས་པའི་ཤིག་རྟོག་གཅིག་ལུ་དེ་ཡང་སྒྲིན་ཐག་ཆོད་  
ནས་ངའི་པང་དུ་མི་སྟོད་པར། ཤིང་སྟོང་འོག་གི་སྒོ་མ་ཆེན་པོ་ཤིན་ཏུ་རྒྱས་མེད་ཅིག་  
གི་ནང་ངལ་ཕྱི་ལྷོས་ཅམ་ཡང་མི་དྲན་པར་རྟོག་གི་མཆོངས་དེ། དེ་ནས་བརྒྱུད་གར་  
སོང་ངེས་མེད་དུ་གྱུར།

དེ་ནས་བརྒྱུད་ངལ་སྐྱམ་ལ་འཁོགས་པའི་སྟོང་གན་དའི་མགོར་སྟོད་འདོད་  
ཡལ་ནས་གང་སར་སྒྲི་སེར་སྟུང་གི་རྒྱག་ཕྱོགས་འཆོལ་ཞིང་ཉལ་.....

ལོས་མས་ཕྱ་མཐུད་དུ་བཤད་བྱུང་།

ཤིང་ལོ་དེས་བཤད་རྒྱུ། ཁོ་རང་ལྷོན་པའི་ཅི་ལ་སྐྱེས་དུས་དཔྱིད་གསུམ་  
ཆེས་འགོ་ཡིན་ཀྱང་སྤང་འཁོགས་དེའི་འོག་ལ་ལྷུང་དུས་སྡོ་ལྷུང་གི་བཟུང་དང་བྲལ་སོང་།

ཤིང་ལོ་དེས་ད་དུང་བཤད་རྒྱུ། ཁོ་རང་འོང་སའི་ལྷོན་ཤིང་གི་རྩ་བ་དེར་ང་  
ནང་བཞིན་ལས་ཀྱི་ཚུལ་བར་བརྟེན་པའི་བྱིམ་བདག་མ་ཞིག་འདུག མོ་རང་དང་ཐོག་  
འོང་དུས་མཐའ་སྒྲར་དུ་སྤྱང་ཆེ་པོ་ཞིང་དག་ཡོད་པའི་ཕུ་གུ་ལྔ་བྱེད་འདུག དེའི་དུས་  
དཔྱིད་གསུམ་ཆེས་འགོ་འང་ཡིན་སྟེ། ཁོ་མོས་རང་གི་འབྲས་བུ་འཁུར་ནས་མེ་དོག་  
སྤྲ་བརྒྱ་འབྲིལ་བའི་ལྷོན་ཤིང་ར་བར་འཆམ་འཆམ་དུ་འོང་བ་རེད།

དེའི་རྗེས་ཀྱི་ལོ་ཟླའི་ཕྱིང་བ་འདས་པའི་ཉིན་ཞིག་ལ། མོ་རང་ཡང་བསྐྱར་  
ངའི་གམ་དུ་ཕེབས་བྱུང་། དེ་ནི་སྐྱེ་བསང་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་ཡིན་པ་འདྲ། འོན་ཀྱང་བུ་  
གུ་རྒྱུང་དུ་གཅིག་པར་དུ་དམ་པོར་ཉར་བ་ལས་གཞན་བཞི་པོ་བྱེད་མི་འདུག ཆར་པ་  
ད་དུང་འབབ་ཀྱིན་ཡོད་ནའང་མོས་འཛེམ་དོགས་གང་ཡང་གནང་མ་སོང་། མོའི་  
གཞོན་གཞུགས་པའི་ངོ་གདོང་ལའང་ཆར་པའི་རྒྱུན་གྱིས་བཟུང་འདུག

མོ་རང་ལ་སྤྱང་ཉི་ལའི་ཁྱོད་གཞིག་ཡོད་མེད་ངས་མཐོང་མ་སོང་བས་དེ་སྒྲར་ད་  
ལྷའང་ཤོད་དཀའ།

དེའི་རྗེས་ཀྱི་ཉིན་མ་གཅིག སྤར་ཡང་དཔྱིད་དབྱར་སྟོན་དགུན་འདས་ནས་སྟོན་  
མཇུག་གི་ཉིན་མོ་དེ་རེད། མོས་བུ་གུ་གཅིག་པོ་དེའང་བྱེད་མི་འདུག དབྱ་སྐྱོ་སེར་  
པོ་ནས་དཀར་པོར་གྱུར་དེ་མོ་རང་གི་དགུང་གྲངས་དང་མི་མཉམ་པ་དང་སྤྱིན་མའི་ཁ་དབྲག་  
གཉིས་འབུར་དུ་ཕྱིན་འདུག།

ཤིང་ལོ་རླུང་གིས་འཁྲར་བ།

ངས་བྲེལ་སེམས་ཆེན་པོས་བྱིས་བདག་མ་དེའི་ད་ལྟའི་གནས་བབ་གང་འདྲ་ཡིན་  
ནམ་སྙམ་བཞིན་པའི་སྒང་དེར། ཤིང་ལོ་དེ་འཕྲོར་རླུང་གིས་བདས་དེ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་གངས་  
རྒྱབ་དུ་འཁྲར་སོང་།

མགོ་ཐོག་གི་སྒྲིབ་དེ་སྟ།

ངའི་སེམས་ནང་ཉི་མ་གང་ཡིན།

ངའི་མགོ་ཐོག་གི་སྒྲིབ་དེ་སྟ།

སློང་དབང་གི་ཕྱན་པ།

ཅིག་སྒྲོར་གྱིས་འཁྲུང་།

སྤར་ཡ་འབྲམས།

གསལ་འོང་བའི་དུས་དེ་ལ།

སྤར་ཡང་ཐེ་ཚོམ་གྱི་གཞི།

# ཕྱི་གཞི་

དང་པོ།



མུ་མཐའ་བུལ་བའི་ཆུ་མཚོ་ལས།

འཕྲུལ་པའི་བ་རྒྱལ་འབྲུང་སྤེ།

མཁའ་དབྱིངས་སུ་འཕམས།

ཕྱི་སངས་མའི་བཞིན་རས་ཡངས་སུ་བསྐྱབས་ཏེ།

བཞིན་གཤེར་གྱི་སྤྲིང་བཅུད་འདུས་པའི་སྤང་ཆར།

སྒྲུབ་ཐང་གི་འཛིན་མ་ལ། ཟིམ་ཟིམ་འཛོ།

བདུད་རྩི་འདྲེས་པའི་ཆར་ཐོགས་རེ་རེས།

ལོ་མང་སྐམ་པའི་རྩ་ལྗུས་དང་།

སྤྲིན་མོར་ལུས་པའི་རི་ལྗང་ཀུན་དུ།

ལྗེན་གཞིན་སྤེ། མཚར་སྤྲུག་གི་ཆུན་ཤིག་དུས་རབས་ཀྱི་སྤྲིས་སུ་ཕུལ།

ཀྱེ

གསར་སྤྲིས་ཀྱི་ལྗང་གཞིན་ལགས།

བྱིད་ཀྱི་ལྗང་ཏིག་ཏིག་གི་འདབ་ལོ་དང་།

གསོན་ཤུགས་ལྷན་པའི་གཞུང་ན་ལ།

འདས་ཟིན་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཁྲག་ཐིགས་གསལ་ཞིང་།

ཕ་རྩལ་བོའི་ཆེས་གསང་བ་དང་གཡོ་སྤྱོད་རེ་མོ།

ནེམ་པའི་ཅུ་རྒྱུས་དང་འབྲེལ་ནས་འཆར།

ཁྱེད་ཀྱི་འཕོད་བསྐལ་གྱི་སྙན་སྒྲུ་རིང་མོ།

གངས་དཀར་གྱི་ཐོམ་ན་གྲགས་ཤིང་།

ཁྱེད་ཀྱི་ལང་ཚོར་འབྲེལ་པའི་དྲུང་སེམས།

གངས་གཞོན་གྱི་སྙིང་དུ་བསྐྱེད།

ད་དྲང་།

གསར་སྐྱེས་ཀྱི་ལོ་འདབ་གསར་པ་ཞིག

འབྲེལ་ཟིན་པའི་འདབ་མའི་སྤྱབས་ནས།

མགོ་བོ་ཤུགས་ཀྱིས་བཏེགས་དེ་སྤྱོད་འགོ་ཅོམ།

ནེམ་ཞིག་གི་ཆེ་ན།

འདབ་ཕྱིང་ཡོངས་སུ་གྲོལ་དེ།

མེ་དོག་གི་ཆུན་པོ་གསར་བ་ཞིག

ཀྱང་དུག་གི་སྐྱེས་སུ་སྤྱོད་ངེས།

དེ་བས།

ཁྱེད་ནི་ཀུན་དགའ་ཡི་བྱེད་པོ།



ཁོང་ཚོས་ཤུལ་བཞག་གི་ཁྲག་ཐིགས་རེ་རེས།

ང་ལ་བསྐྱོག་མེད་ཀྱི་སྤྲོ་བས་པ་སྤྱོན།

ཁོ་བོ་སྤར་ཡང་ཁོང་ཚོའི་རྗེས་སུ་བསྐྱོགས།

བྱེ་རྩལ་འཁྲར་བའི་ལྷགས་རླང་གིས་བྱེ་ཐང་ལྷན་པར་བཅོས།

གསལ་ལ་མི་གསལ་གྱི་ཐོག་མའི་རྒྱང་རྗེས་དེ་མཐོང་དགའ་ནའང་།

མ་སྐམ་པའི་ཁྲག་ཐིགས་དེ་དག་ནི་སྒོག་སྒྲོན་ལས་ཀྱང་གསལ།

ང་རང་ཡིད་ཐང་མ་ཆད་པར་སྤར་བཞིན་མདུན་དུ་བསྐྱོད།

བྱེ་རྩལ་སྤངས་པའི་རི་སྐྱོད་ཞིག་ནས།

ད་བཅོད་རླང་འཛུབ་ཀྱིས་བསྐྱལ་བའི་ཁོང་ཚོའི་འཕོད་སྒྲ་སྒྲ།

གངས་ཅན་གྱི་གཞོན་ནུ་ཚོ།

གངས་དཀར་གྱི་གཟི་མདངས་དང་།

བདེན་དོན་གི་རྒྱལ་ཁའི་སྤང་།

ཆིག་སྐྱེལ་གྱི་ལག་ཟུང་སྐྱེལ།

ལ་རྒྱ་ཡི་མགོ་བོ་དགྱེ།

སྤྲོ་བས་ཤུགས་ཀྱི་གོམ་འགྲོས་བདེགས་ནས།

མདུན་དུ་བསྐྱོད་ཅིག

གངས་ཅན་གྱི་བདེ་སྤྱུག་ཁྱེད་ཅག་ལ་རག་ལས་ཤིང་།



གངས་ཟེའི་བདག་པོའང་བྱིད་ཅག་ལགས་པས།

བྱིད་ཅག་གི་འཆར་ལོངས་དང་གངས་ཟེའི་ལང་ཚོ།

ལྷན་དུ་བྱས་ཤོག་.....

ཁོང་ཚོ་རིམ་གྱིས་མི་སྤང་བར་བྱུང།

ངས་ཀྱང་ཁོ་ཚོའི་འཁོད་ཆེག་སྒྲིག་བཞིན་ཕུ་མཐུད་མདུན་དུ་བསྐྱོད།





ང་ཨ་ཡུལ་དང་བྲལ་ནས་ལོང་ཉི་ཤུར་ཉེ་ཞིང་། དེའི་ནང་ཨ་ཡུལ་དུ་ལོག་  
པའི་གོ་སྐབས་ཤིན་ཏུ་སྤ།

སྐབས་དེར་། ང་ཡང་ལང་ཆོའི་དཔལ་གྱིས་དྲིགས་ཤིང་ཞོགས་པའི་ཚུ་ཆོད་  
བརྒྱད་དང་དགའི་སྤང་གི་ཉི་གཞེན་གྱི་ཆད་དུ་མངའ་བ་དང་། འཛིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་  
ཡོད་དོ་ཅིག་ལ་སྒྲ་ལྷག་གི་སྤྱོད་བ་དང་རེ་བས་ཁེངས་འདུག ངའི་མིག་ནང་དུ་འཛིག་  
རྟེན་ནི་དེ་འདྲའི་སྤྱི་དག་ཅིང་མཛེས་སྤྱད་ལྷན་པ་ཞིག་ཏུ་སྤང་ཞིང་། རང་གི་ཡོད་  
ཆད་དེའི་ཡར་རྒྱས་དང་འབྱོར་ཕྱག་གི་བྱ་བཞག་ལ་འབྲལ་འདོད་པའི་བསམ་སྒྲོ་མོག་  
མོག་ཅིག་གཞེན་ནུའི་ཡོད་ཀྱི་མཁའ་ངོས་སུ་སྐབས་རེར་རྒྱབ་པར་བྱེད་པའི་སྤང་དེར།  
ང་རང་ཡི་ནས་འབྲལ་མ་མྱོང་བའི་ཨ་ཡུལ་དང་གཉེན་མི། ན་ལྷ། སློབ་གྲྭ་གས་  
བཅས་དང་བྲལ་ནས་གཞན་ཡུལ་སྤྱི་དགོས་པ་བྱུང་། ང་ཆོའི་མི་རིགས་འདི་རྒྱལ་  
ཁམས་འགྲིམས་པའི་སློབས་པ་ཞན་པའི་སྐབས་སམ་ཡང་ན་ལོ་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱུན་གང་ཡིན་  
མི་ཤེས་དེ། གང་ལྟར་མི་རྒྱལ་གྱི་སེམས་ནང་དུ་རྒྱ་ནང་ཞེས་པ་ནི་འཛིགས་སྤྱི་གི་  
ཡུལ་དུ་བསམ་པས་ན། རྒྱའི་ཡི་གེ་དང་སྐད་ཆ་ཆོག་འབྲུག་ཅིག་ཀྱང་མི་ཤེས་པའི་

གཞོན་ནུ་ལོ་རྒྱུད་ཞིག་ནང་ལོགས་སུ་འགྲོ་བྱེད་སྐྱེས་པོ་མོ་དང་ཁ་གཏན་གཞོན་ནུ་མས་  
 གྱིས་མགོ་འདར་བ་དང་ལྷེ་བསྐྱར་སྐྱེད་འོང་བའི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པོད། འོན་ཀྱང་གོང་  
 རིམ་གྱི་བཀའ་ལ་བརྟེན་ནས་མཁན་ཞིག་དེ་ཆང་གི་རུས་སྐྱེད་ལ་མ་འཁྲུངས་པས་  
 སྐྱེས་ཁུངས་དཀར་པོ་དུང་ལས་གཙང་ཞིང་བསམ་པ་དམར་པོ་མེ་ལས་ཆ་བའི་འབྲུར་  
 མེད་གམ་རིམ་གྱི་མི་རབས་རྗེས་མར་བཙུག་ཆོག་ཆོག་དུ་ཡོད་པའི་ཁོ་བོ་ནང་ལོགས་སུ་  
 ཆར་སློབ་སྦྱོང་ལ་སོང་བ་ཡིན། གང་ལྟར་བྱས་ཀྱང་ཐེངས་འདིའི་བྱེད་སྐྱེད་ནི་ངའི་མི་  
 ཆེ་ཡུལ་སྒོར་གྱི་འགྲུལ་སྦྱོད་ནང་གི་དགྲོགས་མཆམས་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན། རྗེས་  
 ཕྱིགས་སུ་བྱུང་བའི་སྒྱོ་བ་དང་མི་འདོད་པ་ནམས་ཐེངས་འདིའི་བྱ་སྦྱོད་ལ་རག་ལས་  
 ཡོད་དེ། གལ་སྲིད་ང་བྱ་བར་མ་ཞུགས་པར་ས་ཞིང་མོས་བསྐྱད་ན། ངའི་མགོ་  
 ཐོག་དུ་གསར་བརྗེ་དོ་ལོག་པའི་ཞུ་མོ་འཛིགས་སུ་རུང་བ་དེ་ལྟར་མི་འོང་བ་འདྲ།  
 ཡིན་ནའང་། ངས་ཐེངས་དེའི་བྱ་སྦྱོད་དེ་སྐྱུ་ག་བསྐྱེད་དང་འཕྲང་ཁྱེན་གྱི་སྐྱ་འདྲན་ཞིག་  
 དུ་བྲན་མ་མྱོང་ལ། ཐ་ན་དཀའ་སྐྱུག་ཆེ་བའི་བསྐྱར་བཙུག་གི་འཛོ་བ་མྱོང་བའི་  
 སྐབས་སུ་འདྲན་མ་མྱོང་བས་ན། དེང་ཕྱིན་དེ་ལྟར་བྲན་པ་དག་རུ་བསྐྱར་ཅིག་

སྒྱིར་སྒྱིར་ཆོགས་གང་དང་གལ་རིམ་གང་ཞིག་གི་མི་སུ་ཞིག་ཡིན་རུང་ལོ་ཚོད་  
 དེས་ཅན་ཞིག་ལ་སླེབས་ཆེ། བྱ་བ་ལམ་གང་ཞིག་འདེམས་པར་བྱེད་པའི་གནད་དོན་  
 ལ་ཐུག་པ་དང་། དེས་ཁྱོད་གྱི་འབྲུང་འགྱུར་འདུན་མར་ཐག་གཅོད་རང་བཞིན་གྱིས་  
 ལུས་པ་འདོན་ནའང་། གནའ་ནས་ད་བར་དུ་མི་ཆེའི་ལམ་ཞིག་གདམ་པའི་འགག་

སྒྲོ་རྩུག་སྒྲུབས་གདམ་མཁན་ལ་ཁ་དབང་རྒྱུ་བའི་ཁར་གོམས་སྒྲོལ་དང་མི་ཁ་  
སྒོགས་ཀྱི་ཁར་པོ་འདེགས་དཀའ་བ་གཉའ་རུ་ལྟུང་འོང་བའི་རྒྱུ་གྱིས་ཁོ་ཚོའི་གདམ་  
ཀ་དེ་ཆེ་གང་པོའི་འགྱོད་བརྒྱུ་གྱི་གཞིར་གྱུར་ཡོད་པའང་མིག་གི་ལྟ་མོར་མཐོང་གྱུ་  
མང་ཡང་། ལས་བཟང་བ་ཞིག་ལ་ངས་དེ་དག་གི་ལམ་དེ་བསྟེན་མ་དགོས།

དུས་ཚོད་ཀྱི་འགྲོས་དང་བསྟེན་ནས་ཁ་བ་བྱ་ཡུག་གི་ངར་སྐད་སྤྱི་ལེ་བཞི་  
མ་ས་ཡ་དགུ་དང་འབུམ་ཚོ་དུག་གི་ས་ཆེན་པོའི་སྤྱིང་བར་མེད་དུ་འབོད་ཅིང་སྒྲོག་པའི་  
དགུན་དུས་འདས་པ་དང་། འཛིག་རྟེན་ཐོག་བྱ་དངོས་མཆིས་སོ་ཙག་གི་གཉེན་  
གཅིག་དུ་བྱམས་པའི་དཔྱིད་རྒྱུང་དྲོ་བ་དང་འཇམ་པ་སྒོགས་ཡོན་ཏན་བརྗོད་མི་ལང་བ་  
རང་ཆོས་སུ་འབྱེད་ནས་ཚུགས་ཤིས་ཀྱི་འབྲུག་ལུས་ལ་གཉན་དུ་ལྷུང་བའི་རྒྱལ་གྱིས་  
གངས་ཤིའི་ཁྲོད་འདིར་སྤོབས་པ་བདག་དང་བདག་འདྲ་བ་དག་གི་ཆེ་སྒྲོག་དང་རེ་བར་  
གྱུར་སོང་།

དེ་ལྟར་སྒྲིམ་འགའི་ཡར་སྤོན་དུ་ང་རྒྱུང་ཐག་རིང་བའི་རེ་ཁལ་གྲོང་ཚོ་ཞིག་གི་  
དགེ་གན་ནས་དེང་རབས་ཅན་གྱི་གྲོང་ཁྱིམ་དུ་རེམས་པའི་ཟླ་ལོང་མཁར་ལ་ཆགས་  
པའི་མི་རིགས་སྒྲོབ་སྒྲུ་ཆེན་མོའི་དཔེ་གཉེར་མཁན་ཞིག་ལ་བྱ་བ་སྤྲོད། རོ་མ་བཤད་  
ན་ལས་ཀ་འདི་ལོ་ཚོད་ཡར་ལ་སོང་ཞིང་ལྷག་པར་དུ་བཟའ་ཆང་བྱ་ལྷག་མེད་པ་དང་  
སྤྱིང་ཁམས་ལ་འང་སྒྲོན་ཤོར་བའི་མིར་ཉ་ཅང་འཆམ་ལ་སྒྲུབས་བདེ་པོར་ཡོད།

འཛིག་རྟེན་ཁ་དཔེ་ལ་མི་གས་ཡུལ་དང་བྱ་གས་ཆང་ཟེར་བ་ལྟར་ང་ཟླ་ལོང་།

སྒྲོ་རྩ་ཆུན་ནས་སེམས་སྤུལ་ཡུལ་གྱི་སྒྲོད་བཅུད་འཁོར་འཁོར་བྱེད་ཅིང་ནམ་གུན་  
 ང་མི་མཚུངས་པའི་དུང་བ་བྱགས་དྲག་པོ་ཞིག་གིས་བས་བཞིན་དུ་ངའི་ཁ་སེམས་  
 རྒྱགས་ནས་སྒྲོད་མི་བཟོད་པ་བྱས་པས། བོང་གཙོར་དགོངས་གནང་ཞུས་ཏེ་ཕ་  
 རྒྱལ་དུ་ཆས། ཉིན་གཉིས་རིང་རྒྱངས་འཁོར་གཡོ་སྤུལ་གྱིས་ཐང་ཆད་པའི་ཁར་ཕ་  
 རྒྱལ་དུ་ལོག་པའི་བསམ་སྒྲིལ་བྱགས་ཆེ་དྲགས་པའི་སྒྲིན་གྱིས་ཇི་ལྟར་བལྟ་དུ་གང་  
 གིས་པ་ཐུང་ཞིང་འགྲོས་ཆད་དལ་བའི་སྤང་བ་ཞིག་འགོག་མེད་དུ་གར་འོང། སྒྲོན་ཟླ་  
 བདུན་པའི་ཉི་མ་མགོ་ཐོག་དུ་ལམ་ལམ་འབར་བའི་འོག་རང་ཉིད་ཀྱི་ཀླེང་འོག་དུ་  
 མཆེད་པའི་ཁྲོག་ཁྲོག་ཁྲོག་ཅིས་སྤེལ་སྒྲུབས་དང་རྩལ་ཆེགས་ལྟན་པའི་གོམ་སྤྲར་ཉན་  
 བཞིན་ལུས་པོ་མདུན་དུ་སྤྲུ།

ཞིན། ཞིན། མདུན་ཕྱོགས་ཀྱི་གྲམ་གཞིང་དུ་བྱང་བའི་མགྲོན་སྤྱོད་དང་  
 མཚུངས་གིང་ཞིབ་དུ་ཉན་ན་བྱིས་པ་རྒྱང་རྒྱང་ཞིག་གི་དུ་འབོད་ཆད་མ་ཆད་ཀྱིས་སྒྲོག་  
 འོང། སྒྲུབས་འདིར་སྤྲོབས་ཆེ་ངས་ད་གཟོད་མགོ་པོ་བཀྱགས་ཏེ་ཕར་ལྷ་རྩུ་ལྷ་  
 ཞིག་བྱས་པ་ན། ས་འདི་ཇི་འདྲའི་འདྲིས་ལོབས་སུ་མང་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་ཨང།  
 ང་རང་རྒྱང་དུས་ཇི་པོར་འགྲོ་སྒྲུབས་བ་མོ་ཞིག་མཆིས་པ་ཉིན་གུན་འདིར་དེད་འོང་  
 ནས་འཆོས་པ་དང། རྒྱལ་འདིའི་རྩི་གིང་རེ་རེའང་སེམས་སྤུལ་བྱེད་དུ་འཁོར་བ་ཞིག་  
 ཡིན་ཏེ། ངའི་བྱིས་པའི་དུས་ཀྱི་དྲན་པའི་ནང་གོས་མོ་རྒྱང་བ་ཞིག་ཟེན་འདུག་  
 ཕར་བལྟས་ཆོད་ཀྱིས་ལོང་བཅུ་ཕྱག་གཅིག་ལྟག་གོ་དུས་རྒྱལ་དེ་ཁ་སང་ཉིན་གཅིག་གི།

ནང་འདས་པ་ལྟ་བུའི་སྒང་བཞིག་སྟེར་བ་དང་ལྷག་པར་དུ་མདུན་ཕྱོགས་ཀྱི་རི་ལྷབས་  
སུ་སྟེས་པའི་སྟེན་མ་དང་ཆ་རུ། ཨོ་འཛམ་ ཨུ་རྒྱ་སྟགས་ཅན་པ་ནས་སྟོག་མེད་པ་  
ཡིན་ན་ལོ་བཅུའི་ཡར་སྟོན་དུ་ངའི་དུན་པ་བཞག་པའི་བག་ཆགས་དང་ཇི་མ་ཇི་བཞིན་  
དུ་སྒང་།

ལྷོས་ལྷོས། མི་ཆ་མེད་གཅིག་འོང་གིན་གདའ། བྱིས་པ་གཉིས་ཀྱིས་ཏ་  
ལམ་མགྲིན་གཅིག་དུ་སྟོག་ནའང་། ཁོ་ཚོས་གསར་མཐོང་ཆེན་པོ་འདི་རང་ཉིད་ཀྱི་  
ནུས་ཅུལ་ལ་ངོམ་འདོད་པའི་བསམ་སྟོས་ཡན་ཚུན་ཁས་མི་ལེན་པར། ཨོ། སྟོན་  
མ་བྱས་དེ་ངས་རིག་ནའང་། ཁོས་མཐོང་དང་ཁལ་བྱེད་.....བྱིས་པ་སྟོལ་བས་སོ་རྒྱུང་།  
ལུས་སྟོད་གཅིར་བུར་སྟོད་པ་དང་ལག་པ་གཡོན་པས་ས་ཐགས་གིས་བཟོས་པའི་བྱོ་  
ཁྲུག་དང་ཆེལ་ལེན་དཀར་པོ་ཞིག་བཙུང་ཡོད་པ་དེའི་མགོ་ལ་རྒྱ་ཁྱ་སེར་པོ་ཐོད་ལྷེའི་  
བྱུར་མདའ་འཁོར་མོ་བཞོལ་ནས་ཟེད་ལོག་གིར་འདུག་པ་ཞིག་འགེབ་པའི་འོག་  
དཀར་ལ་སྟེ་བའི་མདངས་མདོན་པའི་གདོང་དེབྱིབས་ནར་མོའི་སྟེང་བཞོད་པའི་དབང་  
པོ་ཐམས་ཅད་ཐལ་ཆེ་བ་ལྟར་སྒང་བའི་བྱིས་པ་ལུས་བོངས་རྒྱུང་བཞིག་ལ་ཇིག་ཇིག་  
བྱས་རྒྱུང་། ཡ་ཐོལ་བ་དེ་ཉམ་མིང་བར། ཉོ་ཉོ་ཡ། ངས་མཐོང་ནས་བསྟུགས་པ་  
ཡིན་པ་ལས། ཁྱོས་གང་ནས་མཐོང་བ་ཡིན། ཟེར་བྱིན་མགོ་བདེ་ལག་བདེ་བདང་  
ནས་ཁ་ཅོད་རྒྱག་སྟབས་ང་གམ་དུ་སྟེབས་སོང་བ་ལོས་ཡིན། ཆང་མ་མགོ་ནང་དུ་སྟུར་  
ཞིང་ལག་པས་སྟེ་བོར་འཕྲག་བྱིན་འོག་མིག་གིས་ང་ལ་ལྟ་ཅམ་བྱེད།

ཡ་ད་གིན་ཁྱོད་ཚོས་ཅི་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ངས་གཅིས་སུ་འོས་པའི་བྱིས་པ་  
 དེ་ན་མས་ལ་དགོས་མིན་གྱི་གཏམ་ཞིག་བཤད་སོང་བར། དེ་ན་མས་ཀྱིས་ཕན་  
 ན་མིག་བད་བྱིན་ཅིང་མཐར་ང་དང་གྱུང་ཐག་ཅུང་ཤིང་སར་ལག་པ་གཡོན་པས་མིག་  
 ཉེས་ཡུར་ཞིང་གཡས་པས་ས་ན་དངོས་པོ་གང་ཞིག་སྐྱུག་བཞིན་པ་དེའི་སྤྱིང་དུ་འཁོར་  
 དང་། དེའི་མཆུངས་སུ་ངའི་ལྟ་བུ་དེ་མིག་གི་པོ་ཉེའང་རང་དབང་མེད་པར་ཕྱགས་  
 ར་ཤོར་བ་ཡིན། དགོད་བྱོ་བ་ཞིག་ལ་བྱིས་པ་དེའི་སྤྱི་གཙུག་དུ་རལ་བ་མི་ཆེ་མི་  
 རུང་བ་ཞིག་བསྐྱར་ཡོད་པའི་སྤྱི་སྤྱི་མོར་བབྱབ་ཁྲག་དང་ཐ་ག་བཅིངས་ཤིང་སྤྱི་ལ་སྤྱང་  
 ཡལོར་ཆེ་ཆུང་གསུམ་བདགས་ཡོད་པ་གཞན་གྲགས་ཀྱིས་འཐེན་ནས་ཡུག་མགོ་གཉིས་  
 པ་བཀལ་འདུག རྒྱལ་འདི་དག་ལ་བལྟས་ན་བྱིས་པ་གཞན་བཞི་པོ་སྤྱོད་ཁམས་གཅིག་  
 དུ་བསྐྱོངས་ནས་དེར་ཅེད་སྤྱིགས་བཏང་བ་ཤིས་ཐུག། ང་རང་བུ་ཡུག་གི་པ་བྱིས་མ་  
 རྒྱུང་སྤྱབས། རེ་ཞིག་ཇི་ལྟར་སེམས་གསོ་བྱེད་དགོས་པའང་སྤྱོད་ལ་ཤར་མ་ཐུག། ཅུང་  
 ཅམ་ན། ཀོ་བའི་འདེགས་ཁྲག་གི་ཁ་ཕྱེ་ནས་ཀ་ར་འགའ་ཤས་བརྟོན་དེ་མཐའ་  
 འཁོར་གྱི་བྱིས་པ་ཚོར་བཀལ་ཇིས་ཐད་ཀར་དུ་དུང་ག་འབྱིན་པའི་བྱིས་པའི་མདུན་དུ་  
 སོང་བ་དང་། མར་ཅོག་སྤེལ་བྱེད་ལ་ཅི་བྱུང་། ཁོ་ཚོས་ཞིན་ག་བྱིས་པ་མིན་ནམ།  
 ཞིས་དྲིས་པར། ང་ལ་ལན་ཅི་ཡང་མི་ཐོན་པར་ཐང་ལ་སྤོར་ཡོད་པའི་ཕྱིང་དོག་བདུས་  
 བཟད་བྱུང་། ཁྱོད་གྱི་མིང་ལ་ཅི་ཟེལ། སུ་ཆང་གི་ཡིན། ངས་ཀྱང་ལན་མ་སྐྱུག་  
 པར་མུ་མཐུད་དུ་དྲིས་པར། གཡས་སུ་འབྱེད་པའི་བྱིས་པ་སྤྱེལ་བ་སོ་གྲུང་དེས་ཆ་

མེད་མི་བྱེད་པར། ཁོས་ཨ་ཁུ་སྲ་མ་སྦྱབས་ཆང་གི་རེད། ང་ཚོས་ཞེན་ག་མ་...  
 ངས་སྒྲེང་ཆ་དེ་ཐོས་མ་ཐག་དུ་བྱིས་པ་དེའི་གདོང་ལ་ཅེར་ཞིང་ཁ་ལས། ངེད་ཆང་གི  
 བྱིམ་མཆེས་ཨ་ཞེས་ཤོར་བར། བྱིས་པ་དེའི་མགོ་ལ་དབྱེག་པས་གཞུས་པ་ལྟར་ཁ  
 གདངས་ཤིང་མིག་ཅེར་དེ།

ཁྱོད་.....ཁྱོད་.....ཁྱོད་ཆང་གི་.....ཟེར་ཞིང་སྒྲུགས་པར་བྱུར་པས། གཞི  
 ནས་ངས་ད་གིན་བྱིས་པ་ཚོར་རེན་ཐང་མེད་པའི་ཀྱ་རེ་ཞིག་བཤད་པ་ངོས་ཟིན་ཞིང་  
 ལམ་སང་ང་ཡང་ས་འདྲིའི་ཡིན་པ་དང་ཨ་ཁུ་སྲ་མ་སྦྱབས་ཆང་གི་བྱིམ་མཆེས་ཨ་ཁུ  
 དབང་ཆེན་ཆང་གི་ཡིན་ཚུན་སོགས་ངོ་སྤྲོད་བྱས་ཀྱང་ང་ཚོའི་བར་གྱི་ངམ་གྲོག་དེ  
 ཡོངས་སུ་སྦྱུང་མ་ཐུབ། མ་གཞིར་བྱིས་པ་འདྲི་དག་ལྟགས་དང་མཐུན་པར་ངའི་ད  
 དང་ཆ་བོ་ཡིན་པ་དང་ང་ཡང་མགོ་དགྲེད་དགྲེད་མིག་ཟིམ་ཟིམ་གྱིས་ཁོ་ཚོའི་ཕ་མ་ཁུ  
 ཡིན་མེད་.....ཡིན་ནའང་ཕན་ཚུན་གྱི་མིང་ཡང་འབོད་མི་ཐུབ་པའི་ཉེས་པ་འདྲི་སྲས  
 ཁུར་རམ། ངའམ་ཡང་ན་.....

མིག་མདུན་གྱི་བྱིས་པ་འདྲིར་ལྟ་བཞིན་ངའི་བསམ་པའང་བྱིས་པའི་དུས་སུ  
 རྒྱགས་སོང་། ལོ་རྒྱུད་བའི་སྐབས་ཀྱི་སྲ་མ་སྦྱབས་ཀྱི་སྐྱེས་འབྲས་བྱིས་པ་འདྲི་ཉིད  
 དང་ཇི་མ་ཇི་བཞེན་དུ་སྒྲུང་ཡང་། མི་མཚུངས་ནི་ཁོ་རང་སྤོ་རིག་གསལ་ཞིང་སེམས  
 འཛིན་ཆེ་བས་ རྩེབ་ཀྱང་བསྐྱུས་པར་དང་ རྩེབ་དེ་སྒྲུག་པར་ རྩེབ་ཇི་གཙོད་པ  
 པར་སོགས་ཁ་བརྟོན་གྱི་རིགས་སྤོར་བྱང་ཡོད་པས་གན་གཞིན་ཁྱོད་དུ་འཛིན་ཐང་ཆེ



ཞིང་ཆང་མས་ཅིང་གོགས་སུ་འགྲགས་པར་ངོ་དགའ་བྱེད་པ་ལས། ཁོའི་བུ་ལྟར་  
ཁེར་རྒྱུ་དུ་ལྟེན་པ་དང་ཐུབ་ཆོད་མཁུངས་དགོས་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན། ངས་དེ་  
ལྟར་དྲན་བཞིན་བྱིས་པ་དེའི་ལག་མགོ་ནས་འཐེན་ཞིང་གཞན་བཞི་ལ།

འོ་ན་ཅིས་ཕྱིར་དུ། ངས་ཏ་མི་གོ་བའི་རྒྱལ་བསྐྱན་པར་ཆང་མས་མིག་  
རིག་རིག་པོས་ཁོའི་མགོ་ཐོག་གི་རལ་པ་དང་མགྱིན་པའི་སྤྲང་གི་སྤྲང་འཁོར། ལག་  
པའི་ནང་གི་ཕྱིང་བ་བཅས་ལ་བལྟས་པར། བྱིས་པ་དེས་ཀྱང་ཕལ་ཆེར་དེ་རྒྱམས་རང་  
གི་སྦྱོན་དང་ཉེས་པ་ཞིག་དུ་ཁས་སྤངས་པའི་རྒྱལ་བྱིས་མགོ་བོ་བྱང་ཁར་ལྟེང་ཞིང་མིག་  
རྒྱ་ཤར་ཤར་དུ་ཐོན་བྱུང་། ཡིན་ནའང་། ང་ལྟུང་མོར་ལམ་དུ་བསྐྱོད་དགོས་པས་  
རྒྱ་ཆོད་དེ་ལས་རིང་བར་ཁོ་ཆོར་སེམས་གསོ་དང་བར་འདུམ་བྱེད་པའི་ཁོམ་ལོང་  
མེད་པར་བརྟེན། ཡང་ཀ་ར་གོ་རེ་དང་སིལ་ཏྲིག་ཉུང་ཙམ་སྦྱིན་དེ་ཕན་རྒྱུན་འགྱིན་  
མཐུན་ཡོང་བར་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ཆིག་འགའ་བརྗོད་རྒྱུ་ལམ་ལ་སོང་བ་ཡིན།

ཉི་མའི་དཀྱིལ་འཁོར་རྒྱལ་རིའི་ཅི་ལ་ད་དུང་ཐག་ཆད་ཙམ་ཡོད་པའི་  
མཆམས་དེར། ང་ལྟུང་དུ་ཐོན་སོང་། བདག་གི་ཕ་མ་གཉིས་སྤྲ་མོ་ནས་འདས་  
སོང་མོད། སྤོའི་ནང་ཕྱོགས་སུ་འཇུལ་མ་ཐག་མཇུག་ཞིང་བཅེ་ལ། ཉེ་ཞིང་ཞིན་  
པའི་བྱོད་རྒྱུན་ཞིག་སྤྲང་ཁྱེད་གཏིངས་རྒྱགས་ཅིང་ལོ་དུ་མའི་རིང་ལ་ཁེར་རྒྱུ་སེམ་གྱི་  
འཁྱག་པས་བསྐྱམས་པའི་ཡིད་མཆོར་བཅེ་དུང་གི་བ་སྐབས་དྲག་དུ་འཕྱུར་ཞིང་གཡོས་  
པས། མཐོང་བྱེད་ལོ་མའི་མཐའ་ལའང་དགའ་སྦྱོར་བྱེད་པའི་མཆི་མ་བེལ་བ་ལྟར་

འཛིན་པ་དང་ལྟ་བུ་དེ་ལམ་ནི་རིམ་བཞིན་རབ་རིབ་དུ་བྱུང་།

གཡས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཟླ་ཁང་ནང་ལུང་གོ་བའམ་ཟླ་འོག་དུ་ས་བཀའ་པའི་སྒོ་  
ཐོ་དྲང་བའི་སྒྲ་གང་ཡིན་ཞིག་སྒྲིག་འོང་བ་དེ་སྤར་མཚམས་བཞག་པ་དང་། ཉ་ལམ་  
དུས་མཚུངས་སུ་ངའི་མིག་འོད་ཀྱང་ཟླ་ཁང་གི་སྒོ་ནང་དུ་འཕངས་ཤིང་མི་ཤིག་ཕྱིར་  
འོང་བར་བཞུགས་བཞུང་། གཡས་པ་ཟད་པོ་ཞིག་ཕྱིར་བསྐངས་འོང་བ་ལྟར་ཞིང་སྒྲིབ་  
བྱད་མེད་ཀྱི་ཆོས་སུ་ཞུགས་ཡོད་པ་ཞིག་གིས་སྤྱི་བོ་སྒྲིབ་ཡར་ཤིང་ལ་ཐོགས་པར་  
འཛིན་ཚུལ་གྱིས་ཅུང་སྒྱུར་ཞིང་ལག་པ་གཡོན་གྱིས་བོ་དྲུང་ཞིག་ཁྱིར་མ་འདྲུད་དང་  
ལག་པ་གཡས་པས་བྱ་ཁྲག་གི་ས་རྒྱལ་སྤྱིག་བཞིན་ཕྱིར་ཐོན་བྱུང་བར་། ལ་མ་མ་  
འདྲི་སྤྱི་མོ་མ་ཡིན་ནམ། ངོ་མ་འཛིན་རྟོན་ཁ་དཔེར་གྲགས་པའི་ཐོ་ལོ་ལྷ་བཅུར་  
གསུམ་མིང་མེད། མོ་ལོ་སུམ་བཅུར་གཞོན་མིང་མེད་ཅེས་པ་ཅེ་མ་བདེན། སྤྱི་མོ་  
ངང་མཚོ་མི་ལོ་བཞི་བཅུར་ཞུགས་ཅམ་ཡིན་ཡང་ཁོ་མོའི་གདོང་ནས་ཡག་མོ་སྒྲིབ་གྲུལ་  
ཅམ་ཡར་བསྐྱར་ཞིག་བྱད་མེད་སྤྱིར་བཏང་བའི་བདེ་ཐང་གི་དྲགས་ཤིག་ཀྱང་མཐོ།  
དཀྱའ་སྤྱོད། མཚོ་མ་དང་གཉེར་མས་ཁེབས་པའི་དབུས་སུ་ལྷམ་ལྷམ་སྤེབ་པའི་མི་  
ཅུང་སྤྱི་ཞིང་སྤྱི་ལ་མཁུར་ཆོས་གཉིས་ལྷག་པར་འབུར་དུ་བཏོད་པས་འབུམ་པའི་ངོ་ས་  
དག་ནང་དུ་དེབས་ནའང་ཁའི་དྲང་སོ་སུམ་བཅུའི་སྤྱིག་གྲགས་ཀྱིས་ཕྱིར་གདོད་པས་དྲ་  
སྤྱིའི་བྱ་ཅུར་གཉིས་ནི་འབུམ་ལྷག་དུ་སོང་ཡོད། ས་ལས་རྒྱལ་ལས་བྱས་པའི་རྒྱུ་  
རྒྱུ་སྤྱི་སྤྱིར་སྤྱི་ལ་བའི་གདོང་གི་ཡ་ཐོད་ཀྱི་སྤྱིའི་མཚམས་སུ་རྒྱལ་ཚུ་བཞུར་གྱུ་

གཤམ་དག་སང་ངེ་མངོན།

མོས་ང་མཐོང་ནས་ཏ་ལས་ཤིང་དགའ་བྲགས་པའི་ཉམས་ཀྱིས་ལག་གི་ཡོ་  
།དང་པ་གཡུགས་པ་དང་ཚུར་རྒྱལ་འོང་ནས་ངའི་ཅ་ལག་ལེན་བཞིན་ཁ་གདངས་  
།དངས་བྱས་ནས་སྐད་ཆ་ཞིག་སྒྲུ་འདོད་པའི་རྣམ་འགྱུར་བསྟན་ཡང་། ལམ་སང་  
འཛིགས་སྐད་ཞིག་ཤལ་ཟོལ་གྱིས་ལྷེ་བསྐྱར་ཞིང་གསུང་མི་ལབ་པར་ཁ་བད་མིག་བད།  
མགོ་བད་ལག་བད་བཙོ་བརྒྱད་བརྒྱབ་བྱང་བར། ངའི་ཁ་ནས་ ཁྱོད་.....ཁྱོད་.....  
བྱོད་ལ་ཅི་བྱང་། ཞེས་དྲི་ཆིག་ལྷགས་པོ་ཞིག་ཤོར་ཞིང་མོའི་མགོ་ནས་ཞབས་བར་དུ་  
བལྟས་པ་ན་མོའི་ལུས་ཀྱི་ལྷུ་ཆིགས་སོ་སོར་ཁོ་མོ་ལྷགས་པ་ཞིག་གྱུར་པའི་ཐེ་ཚོམ་གྱི་  
གཞི་སྒྲུ་ཅི་ཅམ་ཡང་མི་རྟེད་མོད། འོན་ཀྱང་། མིག་མདུན་དུ་ལངས་པའི་སྤྲི་མོས་  
ཁ་བད་ལག་བད་མ་གཏོགས་སྟོན་མི་ཤེས་པ་ཤ་སྟག་རེད། མོས་ང་རང་བྱེད་ཤ་  
ལངས་པའི་ཚུལ་མཐོང་ནས་གདོང་ལ་འཇུམ་ཞིག་བསྐྱུས་ཤིང་ལལ་པ་བྱང་ག་ནས་  
གཡུགས་གཡུགས་བྱས་ཤིས་མཇུབ་མོ་བསྐྱིང་ནས་ཕྱིས་བརྒྱབ་བྱང་བས་ང་ལྷག་པར་  
མགོ་འཕྲོམས་སུ་བཅུག་ཀྱང་། ཁ་དཔེ་ནམ་མཁའི་བྱ་ཡི་ཕོ་མོ་མི་ཤེས་རུང་མགོ་ནག་  
མོའི་རྣམ་འགྱུར་ལོས་ཤེས་ཞེས་ཟེར་ཡང་དེ་རིང་ངས་ཁོ་མོའི་རྣམ་འགྱུར་རྟོགས་མ་  
བྱང་། མཐར་ཁོ་མོས་ང་རང་ལ་གའི་འགྲུལ་ཁང་དུ་གདན་འདྲན་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་ཏ་  
གོ་སྟེ་དེར་ཕྱིན། ཁང་བ་དེར་འགྱུར་ལྷོག་གང་ཡང་མེད་པར་ངའི་སེམས་ནང་གི་དེ་  
དང་མ་ཇི་བཞིན་སྐད་སྟེ། ཆ་ཐབ་སྟེང་དུ་ཉལ་བུལ་དམར་ཁྲ་དཀྱུས་མ་ཞིག་དང་

མདུན་ཅིག་ཐོག་སྒྲིམ་སྒྲིམ་འཁོར་ལོ་ཆོལ་སྒྲིམ་ཞིག་བསྒྲན་པ་མ་གཏོགས་ཁང་པའི་ནང་གི་  
བཀོད་སྒྲིག་ལའང་ཕལ་ཆེར་འགྱུར་ལྡོག་ཅི་ཡང་བྱུང་མེད། མ་གྲུན་གྱི་ལུགས་སྟེན་  
ལྟར་ན་ཇ་འཁོར་སྐབས་ནི་ཕན་ཚུན་གྱི་གནས་ཚུལ་ལ་བསྐྱེད་བཀྱིད་པའི་གོ་སྐབས་  
ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན་མོད་ཀྱང་། སྤྱི་མོས་ངག་མི་ཁྲོལ་བས་ཁར་ཇ་ཁམ་གང་ཡང་མི་  
འཐུང་བས་ཐབས་ཡོད།

ཕུ་བོ་ད་དུང་ཕྱིར་ལོག་མ་བྱུང་། ཁོང་གང་དུ་ཕེབས་པ་དང་དུས་ནམ་ཞིག་  
ཕྱིར་ཕེབས་པའང་ཤེས་ཐབས་བྲལ། སྤྱི་མོ་ཡང་དང་ཡང་དུང་ལ་ངལ་གསོ་དགོས་  
པའི་ནམ་འགྱུར་བསྒྲན་རུང་ང་ཚོ་ད་མ་བཟོད་པར་ནང་ལ་བསྐྱོར་བ་བྱས། ཉལ་ཁང་  
གི་ཡར་རྒྱུད་དུང་རྒྱུད་སྒྲིམ་གནའ་དཔེ་མིང་མི་ཤེས་པ་རིང་པོ་འགའ་གཅིག་ཐོག་གཅིག་  
ལ་བཅུགས་ནས་བཤམས་ཡོད་པའི་ཤུལ་དུ་ཡང་མཚོ་ལྷོ་ནས་དཔར་བའི་ «ལམ་  
རིམ་ཆེན་མོ» དང་ «ཅ་གསུམ།» གཞན་ད་དུང་ཟི་ལོང་ནས་དཔར་བའི་  
«བརྒྱུད་སྟོང་བ།» བཅས་ང་རང་རྒྱུད་པའི་སྐབས་ཀྱི་ནམ་པ་ལྟར་བཤམས་ཡོད་  
ཡིན་ནའང་དེའི་སྤྱིང་ས་རྒྱལ་མཐུག་པོ་ཞིག་ཆགས་འདུག མར་རྒྱུད་ཀྱི་ཐབ་ཐོག་གི་  
གཡས་བྱུར་དུ་ཆ་དེམ་ཞིག་དང་ཀོ་ཁའི་ནང་ཀྱབས་སྐྱེགས་རྒྱུད་རྒྱུད་འགའ་ཇི་མང་དུ་  
སོང་ཡོད་པ་ལས་གཞན་ཀ་ངོས་ཀྱི་དཀར་མའི་སྒྲོད་བུམ་དེའང་ངས་རྒྱུད་སྒྲིམ་  
མཉམ་ལས་ཁང་དུ་བདུས་འོང་བའི་སྒྲིག་ཚའི་སྒྲོད་བུམ་དེ་རང་ཡིན། རེད་ཡ། ས་  
འདིའི་ཁྱིམ་ཆང་མང་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་དཀར་མའི་སྒྲོད་ཆས་འདི་ཡིན་རྒྱུ་རེད། གང་ཡིན་

ཟེར་ན་.....།

ཨ་མ།   ཨ་མ།   དེ་རིང་ཚོའི་སྤྱི་བར་ལས་བྱེད་པ་ཞིག་འོང་བ་ཁྱོད་ཀྱིས་  
མཐོང་ཨེ་བྱུང་།   ཁོང་མི་བཟང་པོ་ཞིག་རེད།   ང་ཚོ་ཆང་མར་ཀ་ར་དང་སེལ་ཏྲོག་  
བྱིན།   ཁོས་བཤད་ན།   ཁོང་དེ་ཆང་གི་.....ད་གིན་ལམ་ཐོག་དུ་སྤྱི་གཤམ་པའི་སྒྲོགས་པོ་  
སྤྲོ་ལེགས་སྤྲོ་དེས་སྤྲོ་མའི་སྤྲོ་བཀག་སྤྲོ་དབུགས་དང་ངས་སྤྲོ་བཞིན་བཤད་པས་ང་  
འདད་སྤྲོ་གི་ནང་ནས་ཕྱིར་འཐོན་པ་དང་།   ཕར་སོང་ནས་སྤྲོ་ཆ་འགའ་རེ་འབྲི་  
སྤྲོ་མ་ནའང་ཁོས་ང་མཐོང་མ་ཉིད་དུ་བཤད་མཚམས་ཆད་ཅིང་འཁྱུག་ཙམ་གྱིས་ཁ་ཕྱིར་  
འཁོར་ཏེ་སྤྲོའི་ཕྱིར་སྤྲོ་གས་སོང་།

སྤྱི་མས་ང་ལ་འཇུག་འཇུག་ཙམ་བྱས་རྗེས་ཐོག་ཡར་འདོགས་མར་འདོགས་  
བྱེད་པར་བྲེལ།   ཨ་ཏྲི།   ཨ་ཏྲི།   ལུང་པ་ཁོག་དུ་སྤྲོ་གཤམ་པའི་ལུང་སྤྲོ་ཞིག་དང་མཉམ་  
དུ་སྤྲོ་བོ་དབང་ཆེན་གྱིས་མགོ་ལ་རས་དམར་སྤྲོ་གི་མགོ་དཀྱི་སྤྲོ་གའི་ཆང་ལྟ་སྤྲོ་ཞིག་  
དཀྱིས་པ་དང་ལུས་ལ་དེང་སང་ཚོང་ཁང་དུ་འཚོང་སྤྲོ་ཡོད་པའི་སྤྲོ་སྤྲོ་གི་ཆོས་ཀྱི་  
བོད་ལྟ་ཞིག་གྱིན།   སྤྲོ་པར་ཁ་མདུད་རིས་ཅན་གྱི་སྤྲོ་བཀག་ཅིག་ཁར་ནས་ཡར་  
ཐོབས་པ་དང་།   ང་མཐོང་ནས་   ཨེ་.....བསྤྲོ་འཛིན།   ཁྱོད་ནམ་ཐོན་པ་ཡིན།  
ཁོས་ང་ལ་ལན་འདེབས་དབང་མི་སྤྲོ་བར།   ཁྱོས་ང་བདེ་སྤྲོ་བ་ན་མི་ཆོག་གམ།  
ཞེས་སྤྲོ་མོར་སྤྲོ་ལོག་བྱས་པར།   ངས་   ལྟར་དུ་ང་ཐོན་ནས་ཅང་མ་འགོར།   ཅང་  
མ་འགོར་   ཞེས་དག་སེལ་བྱས་པས་ད་གཟོད་ཁོས་མིག་འོད་སྤྲོ་མའི་སྤྲོ་གས་ཕྱིར་

བསྐྱུ་པ་དང་། མ་གཞིར་དེ་རིང་ལྷ་མོ་ནས་བཏོན་ཆར་མོད། ཡོན་བདག་མའ  
 ལ་བ་རྒྱ་མང་བས་ཆང་མ་མོའི་ཁ་ནང་ལ་ཅེར་ནས་འཕྲིས་སོང་། ཞེས་ཆེག་མགོ་  
 མེད་པ་ཞིག་བཤད་པར། ངས་ཏ་མ་གོ་བར། བྱེད་དེ་རིང་གང་དུ་སོང་བ་ཡིན  
 མོས་མ་བཤད་དམ། ང་ཚོགས་འདྲོན་པར་སོང་། ཞོ་ ངས་ལན་ལྟོད་ཤ་ཅན་ཞིག  
 བྱིན་ཅིང་སེམས་སྤྱ་ཕུ་བོའི་སྐད་ཆ་ཉ་ན་སྤྱི་མོའི་ངག་སྒྲོ་ལྟགས་མེད་པ་ཐག་གི་ཆོད།

འོ་ན་དེ་རིང་ང་ཡོང་བར་.....ཡིན་རྒྱུ་མ་རེད། ཡིན་རྒྱུ་མ་རེད། ངའི  
 སེམས་ལ་ཡིན་མིན་སྒྲོ་ཚོགས་དྲན་སྐབས་ཕུ་བོས་ཕལ་ཆེར་གཤེས་སོང་བ་འདྲ་སྤྱི་བོར  
 ཐལ་ལྟག་འགའ་གཞུས་ཏེ། ཞོ་ཞོ། བྱེད་ཀྱི་སྤྱི་མོས་དེ་རིང་སྤྱོད་གནས་སྤྱང་འདུག  
 ཟེར། ད་ལྟ་ང་ཁོ་མོར་འཁང་ར་ཞིག་ག་ལ་ཡོད་མེད། མེད་ཁོ་ཐག་ཡིན། དེ  
 ལས་ལྟོག་སྤྱི་ངའི་དྲངས་གསལ་ཡོད་ཀྱི་མེ་ལོང་ངོས་སྤྱ་ཁོ་མོའི་གཟུགས་བརྟན་ཇི  
 གསལ་ཇི་གསལ་དུ་སོང་ཞིང་རིམ་བཞིན་ཁོ་མོའི་ལས་ལ་བརྩོན་ཞིང་གཞུང་རྒྱུད་དྲངས་  
 པ། དད་པ་བརྟན་ཞིང་བྱམས་སེམས་ཆེ་བ་སོགས་ཡ་རབས་ཀྱི་སྤྱོད་པར་སེམས་ཀྱི  
 གཏིང་ནས་གུས་པ་ཞིག་སྤྲིས་སོ། དེ་ལོས་ཡིན། ཡོན་ཏན་དེ་ནམས་ང་ཚོའི་མི  
 རིགས་འདྲིའི་རྒྱུད་དུ་རང་ཚོས་སྤྱ་མངའ་བའི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོར་མངོན་  
 སོང་བ་མ་ཟད། གངས་ཅན་པ་ཞེས་གཞན་དང་མི་མཚུངས་པའི་བྱེད་ཚོས་གཙོ་བོ  
 ཡང་འདྲི་མིན་ནམ། ལྷ་མ་པའི་བསམ་པ་ཞིག་ང་ལ་བཅོས་མིན་དུ་ཤར་བྱུང་།  
 བརྟན་འཛིན། ད་ནང་དུ་འགྲོ། དེ་རིང་ལམ་ནས་ཞི་དཀའ་ཐལ་ཟེར་ཞོར།

པོ་བརྒྱུ་ཁྲ་ཕྱག་དུ་ཕབ་སྟེ་ཀ་མགོར་བཀལ།

མ་དཀའ་མ་དཀའ། དེ་རིང་ལྟ་བུ་ལམ་སྐྱོད་པོ་ཞིག་ཆེ་ཐོག་འདིར་སོང་མ་  
མྱོང་། ངས་དགོད་ཞོར་དུ་ལན་གྱིན་པར་ཁོས་དོན་མ་རྟོགས་པའི་ཚུལ་གྱིས་བསྟུང་  
མར་མིག་འགའ་དེབ་རྩེས། དེ་ཅི་ལྟར་བཤད་པ་རེད། ཟེར་ཞིང་མཚར་སྤང་དང་  
ཐོ་ཚུལ་གྱི་ངང་དུ་ལུས། ངས་ཁོ་ལ་དབུགས་ཐེངས་གཅིག་གིས་དེ་རིང་ལམ་སྐྱོད་དུ་  
གྱིས་པ་ཚོར་འཕྲད་པའི་མགོ་ང་ཚང་མ་བཤད་ཀྱང་། ཁོང་གིས་ངའི་སྐད་ཆ་མ་གོ་བ་  
ལྟར་སྟོ་ཉམས་གང་ཡང་མི་སྟོན་པར་ང་ཆ་ཐབ་ཐོག་འབྲུད་དགོས་པའི་ལག་བརྟེན་གྱི་  
འཕངས་བྱུང་། དེང་སང་གི་གྱིས་པ་འདི་རྣམས་.....ཞུས་མི་འཕྲད་པའི་སྐད་གྲགས་  
གཏོང་ཞིང་ཆེག་ང་ད་དུང་ཁྱད་པའི་ནང་འཚོལ་བཞིན་ཡོད་པ་སྟོན་མ་བར་ནས་གཤིས་  
ཐུབ་མོད། ཡིག་འབྲུ་འོས་འཚམ་ཞིག་མ་རྟེན་གོང་བུས་གྲོགས་པོ་འགའ་ཞིག་ཁྱིད་  
དེ་རང་ལ་གོར་འོང་བར། ལམ་སང་ཕུ་བོའི་ཞལ་མདངས་འགྱུར་ཏེ། དོན་གྲུབ།  
བྱུང་ཚུར་གོག དེ་རིང་ཁྱོད་ཨ་ཁྲ་སྒྲ་མ་སྐྱབས་ཚང་གི་སྟོ་བཟང་ལ་ཆེ་བཅོས། ལྷ།  
ནངས་ཁ་ནས་བསམ་ནག་བཅོས་ལ་ངས་ཁྱོད་ཀྱི་རྒྱུང་མ་བཅག་ན། ཞེས་བཅུན་བྲག་  
སྐལ་བས། ངའི་སེམས་འཕྲལ་དུ་མི་དགའ་ལྷག་གིར་གྱུར་ཅིང་།

ཕུ་བོ་འདིས་ཅི་བྱེད། གྱིས་པ་ཚོའི་བྱ་བར་འདི་འདྲའི་གཟུབ་ནན་  
འགྲོའམ། ཡང་གཅིག་བཤད་ན་ངས་དེ་རིང་མ་གཏོགས་ཆ་བོ་མཐོང་མ་མྱོང་བས།  
ཁྱོད་ཀྱིས་ངེད་ཁྲ་ཆ་གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་.....སྟེས་མཚམས་འདིར་སྟེབས་ནས་རེ་ཞིག་

ངའི་ཁ་ནང་དུ་ཐ་སྟད་ངན་པ་ཞིག་མ་འོང་བས་ལག་པས་ཕུས་མོ་གཞུས་ཏེ། བྱིད་  
འདི་དུང་སྟོན་ཆད་དང་ཨ་ན་མ་ན་ཟེད། བྱེ་བྲག་དུ་གང་ལ་དམིགས་པ་ང་རང་  
གིས་ཀྱང་གསལ་པོ་མི་གེས་པའི་ཆིག་གཅིག་ཤོར་བ་དང་། ཆ་བའི་བྱ་སྟོད་འགྲིག་  
མིན་ལ་བསམ་མཛོལ་ཡང་མ་བདང་བར་ཁོའི་ཕྱོགས་སུ་ལངས་ཐག་ཆོད་བྱས།

ཕུ་བོས་ང་འགྲུལ་བ་སོ་མར་ཁ་ངོ་བྱིན་པ་ལོས་ཡིན། དེ་མུར་གདོང་གི་  
གནམ་གཤིས་རུབ་པ་ནས་ཐང་བར་གྱུར་ཀྱང་། ངག་འཇམ་པོའི་ཕྱོགས་སུ་གདངས་  
ཕྱི་མོ་བྱས་ཏེ། སོང་ལ་ཨ་ཡའི་རྩ་ཅི་བྱིར་ཤོག་ ཅེས་སྒྲུས་པར་དོན་གྲུབ་ཕྱིར་སོང་།  
ཕུ་བོ་དང་ངེད་གཉིས་ཀས་ལབ་སྒྲིང་གི་འགོ་བཟུང་ཞིང་ངས་ཁོ་ལ་ཁས་སྒྲངས་པའི་རྣམ་  
འགྱུར་གྱིས། བྱོད་ངོ་མ་སྦྱིར་བདང་ཞིག་མིན། བྱོད་ཀྱིས་ཡི་གེ་གདན་ནས་མ་  
སྒྲིངས་མོད། དེ་རིང་ནངས་ཁ་ཆོས་ཐོག་དུ་ཞུགས་པ་དེ་མི་ཆུན་པ་ཞིག་ལ་མཆོད་ན་  
ས་གནམ་གྱི་འགྱུར་ལྷོག་ཞིག་ཟེད་ཡ། ངས་མགོ་ནང་དུ་ལྷེམ་བཞིན་སྒྲུས་པར་ཁོས་  
ཨྱོང་ཆོར་ཟབ་མོ་ཡོད་པ་ལྟར། དེང་སང་ཡིག་ངོ་ཅམ་མ་ཆོད་ན་མི་གྲུལ་ན་མེད་ཀྱི།  
བྱོས་སོམས་དང་ཐ་ན་མ་ཆེ་དང་སྐྱབས་འགོ་འདོན་པའི་ཆོས་ཐོག་ལའང་ཆུད་མ་ཐུབ།  
བྱོད་ཀྱི་དགེ་ཆུན་སུ་ཡིན།

ང་དགེ་ཆུན་ཞིག་གང་ན་ཡོད། ཐོག་མར་འདོན་ཏེ་བསྐྱབ་ཅིང་དེ་ནས་རིམ་  
གྱིས་ཆེགས་འབྲུ་བཞག་པ་ཡིན། འདོན་པ་ལ་ལ་ད་སྐབས་ཀྱང་་་་མཆམས་འདིར་  
སྐབས་ཆེ་སྟེ་ཐུར་དུ་ཁོའི་སེམས་ལ་དོན་དག་གསར་པ་ཞིག་གར་པ་ལྟར་དོན་གྲུབ་ཀྱི་



ལག་ནས་རྩ་ཅི་ལིན་བཞིན་ཡང་། རེམ་རེམ། སོང་ལ་ཀ་མགོ་འི་རྒྱབ་ཁྱག་ནག་  
 རིང་ཁྱིར་ཤོག་ད་ཐེངས་ངག་འཇམ་ཞིང་བཙུ་བའི་སྒོ་ནས་མངགས་པ་དང་། རོན་  
 བྱུབ་དང་གོགས་པོ་ཚོས་ཀྱང་རྩ་ལ་ཉན་ནས་འཆམ་ཞེས་པ་ལྟར་ད་ལྟ་ཨ་ཕས་ངོ་  
 དཀར་ཞིག་བསྟན་པའི་སྒྲགས་གཡར་ནས་ཡང་སྤྱེུ་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་རྗེས་སུ་གོམ་པ་འཛོག་  
 བོ་ཚོས་རྒྱབ་ཁྱག་ཁྱིར་ཡོང་ཞོར་དུ་ཁ་ཕྱེ་ཞིང་ནང་དུ་བཅུག་པའི་རས་དམར་ཁྲ་ཡུག་  
 གཅིག་ཅམ་ཡོད་པ་དེ་ཕྱིར་སྤངས་ཤིང་མགོར་རལ་ལི་ཡོད་པའི་བྱིས་པ་དེས་མཐོང་  
 འཕྲལ། ཨོ་ངེ་ཆང་གི་ཨ་ཕས་ཀྱང་ཐིག་ཅིན་མགོ་རས་ལྷོ་འདྲི་འདྲེ་ཞིག་  
 ཉོས་འོང་ཡོད་ ཅེས་སྒྲུས་པར། ཁ་དཔེར་བྱིང་ན་སྒོ་ཁ་ནས་བཅན་བྱིས་པ་རང་བྱིམ་  
 དུ་དཔའ་ཞེས་གྲགས་པ་ལྟར་རོན་བྱུབ་ཀྱིས་དེ་ལ་ཕུད་རྒྱག་ཅིག་བྱས་དེ་ཕྱིར་འཕྲོག་  
 ཅིང་། འདྲི་ཆེལ་ལན་ཡིན་པ་ལས་ཐིག་ཅིན་གང་ནས་ཡིན། རིང་ཆང་གི་ཨ་ཕས་  
 ན་ནིང་ནས་བརྒྱང་ཨ་མར་མང་པོ་ཉོས་ཡོད་་་་། ཅེས་ཁ་ཚུད་བརྒྱབ། གཅིས་སུ་  
 རིང་བའི་བྱིས་པ་འདྲི་རྒྱམས་ཀྱིས་རོན་བྱ་གང་ཞིག་ཡིན་ཡང་ཕ་རོལ་ལས་སྔ་བ་ཡིན་  
 ན་འགྲན་ཞུ་བའལ་ཞིང་མཚོག་དུ་གྱུར་པ་ཞིག་ལ་བཙུ་བཞིན་ཡོད་པ་དང་། དེའི་ཆེད་  
 དུ་རང་སྒོས་ཁེབས་ཆད་ཀྱི་འུད་བཞིན་པའི་གདོད་མའི་བསམ་སྒོ་ལ་ང་ཚོ་མི་ཆེ་བས་  
 བལྟས་ན་རི་འདྲའི་དགོད་བྱོ་བ་དང་རྒྱམ་པར་དག་པ་ཞིག་རེད་ཨང་། རེད་ཡ། ཕུ་  
 བོས་འདྲི་ལྟར་དྲན་བཞིན་འདུག་གམ། ངའི་ཐེ་ཚོམ་གྱི་མིག་ཁོང་གི་གདོད་ལ་བབས་  
 ཆེ་ཕུ་བོ་ངའི་མིག་འོད་ལ་བྱོལ་ཐབས་སུ་བྱིས་པ་ཚོར་ཁོང་ཁྱོད་ལངས་ཁུལ་གྱི་ངོ་

མདངས་འགྱུར་ནའང་ཁོ་རང་དོགས་བདེ་བ་མེད་པ་ཁོའི་འགྲུལ་སྐྱངས་སྒྱུན་ལྷན་མིན་  
པ་ལས་གཏོགས་ཐུབ། སྐབས་ཡག་པ་ཞིག་ལ། སྤྱི་མོས་དགུང་ཟས་སྒྲིག་པ་དེས་ང་  
དྲག་ཆེ་བའི་མཁའ་དབུགས་ལྷག་ལུས་མེད་པར་ཕྱིར་བསྐྱད་པ་རེད།

དགུང་ཟས་ཆར་ཇེས། འགྲུལ་བ་ཇེ་མང་ལ་སོང་། ལ་ལ་ངའི་སྒྲིལ་ཆད་  
ཀྱི་ན་ཟླ་དང་གྲོགས་པོ་ཡིན། ལ་ལ་ངའི་ཆ་བོ་དོན་གྲུབ་ཀྱི་གྲོགས་པོ་ཡིན། མང་ཆེ་  
བ་ནི་ལང་ཚོ་དར་ལ་བབ་པའི་ན་གཞོན་ཚོ་རེད། རོ་མ་བཤད་ན་དེ་སང་ཞིང་གུང་དུ་  
དགོང་མོ་ཕར་ཞོག་ཉིན་དཀར་ཀྱང་ལས་ཀ་ཡོད་པ་ལས་མེད་པ་མང་སྐབས། ཁོ་ཚོ་  
ཆང་མ་དོ་དགོང་འདིར་འོང་བའང་ཉ་མི་གོ་སྒྱུ་མེད་དེ། གཤམ་སྤྱིང་ང་སྐད་ཆ་བཤད་  
པའི་སྒྱུ་ཙལ་ལ་མཁས་པ་ཞིག་ཡིན་ན། ཁོ་ཚོའི་ལུས་སྤྱིང་དུ་ལྷོད་ཡན་དུ་སོང་བའི་  
དབང་ཅ་རྒྱུ་མས་ཆུ་ཚོད་སྐར་མ་འགའ་གས་ཅམ་གྱི་ཡུན་ལ་ཇེ་གིམ་དུ་འགྲོ་བར་བྱེད་  
ནའང་ཐང་མོད། འོན་ཀྱང་.....འོན་ཀྱང་མ་མཐའ་ཡང་ལོ་ངོ་བཅུ་ཕྱག་འགས་དུར་  
བཅོན་དགོས།

ང་སློག་སློན་ལ་ལོ་བས་སོང་བའི་ཉིན་ལོས་ཡིན། སུ་བོས་སློན་མའི་སྤྱིང་  
རས་ཡར་འཐེན་ནས་ཇེ་གསལ་དུ་བཏང་ནའང་མིག་ལམ་དུ་ད་དུང་རབ་རུབ་དུ་སྤྱང་  
བ་ངའི་མིག་གསལ་གྱི་དབང་པོ་ཁོ་ཚོའི་མིག་དབང་ལ་འགྲུན་མི་དོ་ཞེས་སྒྲིལ་མི་རྒྱས་པར་  
ཁོ་ཚོའི་མིག་གསལ་སློག་འོད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མ་ཕྱིང་བར་རེད་ཅེས་ན་འོས་སྟུམ།

ད་ལོ་དགུ་པའི་སློན་ལམ་ཐོག་དུ་རྒྱལ་བ་རིན་པོ་ཆེ་དང་ཨ་ལགས་དཔལ་

དང་། རྩོམ་མཁས་པེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་བདེན་ནམ། སྤྱི་པོས་འདང་རིང་པོ་ཞིག་  
 རྒྱབ་མཐར་དྲི་ཆིག་སློ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་དྲིས་བྱུང་བ་ཕལ་ཆེར་ཆ་ཐབ་སྤེང་  
 རྟོད་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འདོད་ཡིན་པ་འདྲ། ཆང་མས་སླེ་བསྤྲིངས་ཤིང་གཉའ་སྤྱང་སླེ་  
 འི་སྤང་ཆར་སྒྲུག་འདུག་ནའང་། ངས་ཏྲ་བ་ཏྲ་བ་པོ་དེ། གསལ་ཆ་མེད་གསལ་ཆ་  
 མེད། ཅིས་ལན་དྲང་མོ་དྲང་ཀྱང་ཞིག་བཏབ་ཆར་ཤིས། ད་གཟེན་མ་འོས་པར་  
 ལྷམ་ཡང་འཕྱེན་སྤྲོད། འབྲུལ་པ་ཆང་མས་ང་ལ་ཆ་མེད་བྱས་པའམ་ཡང་ན་ས་  
 ཆ་ཆུང་ཆུང་གི་མིའི་ཡོན་ཏན་ཕྱིར་མལ་འོན་པ་གང་ཡིན་མི་ཤེས་དེ། གང་ལྟར་ང་ལ་  
 ལབ་སྤྱིང་བྱེད་མཁན་ཞིག་མ་བྱུང་། མི་འགའ་ཞིག་གིས་ཐབ་ཁའི་གྲུ་བྱུར་དུ་ཤུབ་  
 ཤུབ་བྱས་ཤིང་མཐར་ཆ་པོས། ཞ་ཁྲ་ལགས། ཟླ་ལོང་ནས་དཔེ་ཆ་འདི་འདྲ་བ་  
 འཛོང་གྱུ་ཞུ་ཡོད། ཟེར་བཞིན་དཔེ་ཆ་མདུན་ཤོག་དང་རྒྱབ་ཤོག་ཆང་མ་ཆད་ནས་  
 སི་ལི་ལི་བྱེད་པ་ཞིག་ངའི་ལག་དུ་གཏད་པར་ཞིབ་ལྟ་བྱས་ཆེ། དེ་ནི་མཚོ་སྒྲོན་མི་  
 རིགས་དཔེ་སྒྲུན་ཁང་གིས་སྒྲིག་པའི་རི་མོ་བལྟས་ནས་ཡི་གེ་ངོས་འཛིན་བྱེད་གྱུ་དེ་ཡིན་  
 པ་ཤེས་ནས། ལོས་ཡོད། ལོས་ཡོད། བྱོད་ལ་གཅིག་དགོས་སམ།

ཡིན། ང་གཅིག་དགོས་ཟེར། དེར་མཐུད་ནས་ཡང་བྱིས་པ་རལ་ལི་ཅན་  
 དེས་ཀྱང་། ང་ལའང་གཅིག་དགོས། ང་ལའང་.....མཐར་ལོ་ཉི་ཤུར་སོན་པའི་ན་  
 གཞིན་འགའ་ཞིག་གིས་ཀྱང་ཁོ་ཚོར་དཔེ་ཆ་དེ་ཉིད་དགོས་པའི་རི་བ་བཏོན། ངས་ཁོ་  
 ཚོས་བཅོལ་བའི་བྱ་བ་དེ་མགོར་སྤངས་ཤིང་སྤྱིར་གོན་པའི་དམ་བཅའ་བཞག་པ་དང་

མིག་འོད་གོ་ཀའི་ནང་འཕངས་པར་ང་ཚོ་སྒྲིན་མེ་ཞིག་གི་པར་རྒྱུ་ཡིན་མོད། འོད་  
མདངས་ཏ་ཅང་མི་གསལ་པའི་ཁང་མིག་འདྲིའི་ནང་དུ་ང་ཚོའི་བར་རྒྱང་ཐག་རིང་ཞིང་  
བཤད་མེ་ཤེས་པའི་བར་ཐག་ཅིག་ཡོད་པའི་སྒྲུང་བ་ཡ་མཚན་པ་སྟེར་བ་དང་མཚམས་  
མཚམས་ལ་ངས་ཁྱད་མཚར་ཞིང་གོ་དྲིང་ལོག་པའི་མི་ལམ་ཞིག་མིས་ཤིང་མཆིས་  
པའི་ལྟར་སྒྲུང་ཡང་བསྟེན།

དུས་ཚོད་ཏ་ཅང་འགོར་སོང་། འགྲུལ་བལ་ལ་ལས་དྲར་དུ་ཞུ་བ་ལྟར་  
བ་རིང་པོ་ཞིག་འཐེན་བྱུང་བ་དེས་མི་རྣམས་གཉིད་དུ་སྒྲུལ་བ་དང་ཆང་མས་གཅིག་  
ཇེས་སུ་སྒྲུལ་བསྐྱེད་ས་ཤུས་ནས་ངལ་གསོ་བྱེད་པའི་དུས་ལ་ཐོན་འདུག་པར་  
གསལ་འདེབས་བྱས་པ་ལྟར་.....

གཉིད་གོང་ནས་བྱིས་པ་ཞིག་གིས་པ་སྒྲུན་ནང་འབྲུག་ཏུ་སྒྲོ་སྒྲུང་དུ་འབྲུག་སེམས་  
བུམ་ཐང་ཕྱོགས་ནས་ཁྲི་ཡི་བྱར་ཆ་གཞོན་ རྒྱལ་སྤྱི་ཚོས་ཁྲིམས་སྒྲོང་བའི་ང་སྒྲུལ་  
འབྱོན། བལ་ཡུལ་རྒྱ་ཚོང་རྣམས་སུ་འབྲུག་པར་བྱེད་ བོད་ལ་སྒྱེད་པའི་ཉི་མ་ཅུང་  
ཟད་འཆར། སྒྱེད་ངན་རང་གིས་བྱས་དུས་ངན་ཟེར་ དུས་ནི་མི་འགྲུར་མི་  
རྣམས་འགྲུར་བ་ཡིན་ དེ་དུས་མི་ལ་བསོད་ནམས་སྙན་གྲགས་མེད་ པན་བདག་  
ལ་གསོལ་བ་རྒྱུ་དུ་ཐོབ་ ཅེས་སྐད་གསེང་མཐོ་ཞིང་སྒྲུ་བཞིན་དག་པའི་ལམ་དུ་  
དབྱངས་ལ་གྱེར་ཞིང་བསྐྱགས་པའི་འགྲུར་ཁྲུག་ལ་ཉན་བཞིན་ང་མི་ལམ་གྱེ་ཞིང་ཁམས་  
ནས་ཕྱིར་འོང་བ་དང་། ཡང་ཉིན་གཅིག་གི་བྱེད་སྒྲོ་འགོ་བཙུགས་པ་ཡིན།

དེ་རིང་སྤྱི་མིས་ངག་བཟུངས་པ་གྲོལ་དེ་མཚམས་མེད་པར་ཁ་བཏོན་བསྟོ་  
 བའི་བར་དུ་ཀོ་བ་བབུ་བྱུ་འདི། སྤྱིས་ཆིག་འགའ་རེ་ཐོན་པར་བལྟས་ན་ཟླ་གམ་གང་  
 ཞེས་སྟོན་པོ་བྱེད་པའང་རྟོགས་ཐུབ། ཁོ་མིས་ཕྱི་ལས་ནང་ལས་དག་གི་བར་དུ་བྱུན་  
 ཆད་མེད་པར་ང་ལ་ཇ་ཁ་གསེབ་བྱུག་པ་དང་གཏམ་འདྲ་འདྲི་བར་བྱེད། ང་ཚོས་  
 ཟེས་སྤྱི་མི་མང་ཡང་ཞི་བཅའི་མཁའ་དབུགས་ལུན་སུམ་ཚོགས་པའི་ཞོགས་ཟས་  
 བཞེས་ཇིས། རང་རང་གི་བགོ་སྐལ་ལྟར་ལས་སྟོར་ཆས་.....ཕུ་བོས་བྱུབ་ཁུག་ནག་  
 རིང་ཁར་ནས་རིམ་གྲོར་ཆས། སྤྱི་མིས་སྤྱི་གཟེར་དེ་བྱིམ་ལས་ལ་རེམ། ང་  
 རང་ལས་སྤྱུག་མཁན་ཞིག་དུ་བྱུ་། དོན་གྲུབ་ཀྱི་ལས་ཀ་སྟོང་ནས་སྟོབ་གྲུར་འགྲོ་  
 དགོས་པ་དང་བྱུ་མཚན་ནི་དེ་རིང་གཟའ་ཟླ་བ་ཡིན། ང་དོན་གྲུབ་ཀྱི་མདུན་དུ་སྟོང་  
 ནས། ཡ་དོན་གྲུབ། ཇོ་བོ་སྦྱིད་དམ། སྟོབ་གྲུ་སྦྱིད། ཅིས་དྲིས་པར་ཁོས་  
 བསམ་སྟོ་ཅང་མི་གཏོང་བར་གཉིས་ཀ་སྦྱིད་ཟེ་།  
 འོ་ན་ཇི་བོར་སྟོང་ན་ཅིད་གྲོགས་མང་ངམ། སྟོབ་གྲུ་སྟོང་ན་མང་།

གཉིས་ཀ་ན་མང་། མཚམས་ལ་ལར་ད་དུང་ཟླ་ཇིར་སྟོང་བ་མང་།  
 ལྷག་པར་དུ་ང་ཚོའི་འཛིན་གྲུ་ལ་མཚན་ན་སྟོབ་མ་ཉི་ཤུའི་ནང་བྱུན་དུ་སྟོབ་བྲིད་ལ་  
 ཡོང་ཐུབ་མཁན་མི་གཅིག་མ་གཏོགས་མེད་པས་.....ཨོ་དེ་སུ་རེད།

ཨ་ཁུ་དཔའ་ལོ་ཆང་གི་འབུག་བྱུལ་ཡིན།

ཨ་ཁུ་དཔའ་ལོ་.....དཔའ་ལོ་.....ངས་མིག་ཁྲད་ལ་སྟོར་ནས་འདྲང་བྱག་

བཞིན་ཡོད་སྐབས་ ཁོང་ཚོང་ཐོག་དུ་ཡོད། འོན་ཀྱང་གྲིས་ང་ལ་སློབ་གསལ་ཕུད་པས་  
 ངའི་ཡིད་གྱི་མཚོ་ལ་ཉ་བཞིན་འཁོར་ཡོད། འཆུགས་མེད། ད་ལྟ་ཚོང་རིག་འཕྲོད་  
 ཁང་དུ་བྱ་བ་སྐྱབ་བཞིན་པའི་དཔའ་བོ་དྲེ་ཡིན་པ་གསལ་པོར་ངེས་ཤིང་ངས་རང་གིས་  
 མཉམ་སྦྲང་མ་བཞག་པའི་ངང་མགོན་ལ་ལྷེ་མ་བཞིན་སྦྱ་ཁང་དག་ལས་ཨིམ་སྤྱ་རིང་པོ་  
 ཞིག་བཏང་།

སློབ་གྲོགས་གཞན་རྣམས་སློབ་ཁྲིད་ལ་ཆག་འགྲོ་བ་དང་། ཨ་ཁུ་དཔའ་ལོ་  
 ཚང་གི་འབྲུག་རྒྱལ་མི་འཆག་པའི་རྒྱ་མཚན་ཅི་རེད། ཁྱོད་གྲིས་ཤེས་སམ། ངས་  
 ཉ་ལམ་ཁེར་ལའ་བརྒྱག་པ་ལྟར་དྲིས་པར། ཁོས་ཨིན། ཟེར་བར་བལྟས་ན་བྱིས་པ་  
 རྣམས་གྱི་མདུན་དུ་མི་ཤེས་པ་གཅིག་མེད་པའི་རྒྱས་རྩལ་ངའི་མདུན་དུ་འང་འདོན་  
 བསམ་པ་ཤེས་མོད། འོན་ཀྱང་ཁོས་ལན་འདེབས་མི་ཐུབ་པ་རེད། འདྲ་མཉམ་  
 བྱིས་པའི་ཁྱོད་དུང་བོ་དང་སྦྲང་བ་ཅུང་མཐོབའི་དོན་གྱུ་གྲིས་མགོ་བོ་སྦྲང་ཅིང་སྤྱན་དྲིང་  
 བྱིས་ས་འདྲད་པའི་རྒྱལ་ལ་

བལྟས་ན་མི་འོས་པའི་ཉེས་པ་ཁུར་སྤང་བ་དང་ངས་ཁོའི་ལ་རྒྱ་ལ་ཕོག་ཐུག་འདྲ་མི་  
 བཞེད་པའི་ཐབས་སུ། དགོད་ཞེར་དུ་ཁོའི་སྤྱི་བོར་ཕུར་ཕུར་བྱས་ཆེས། སློབ་གྲུ་  
 ཆས་དང་། ངས་ཁྱོད་ལ་འགྲོ་གྲོགས་བྱེད། ཅེས་སྒྲུས་ཆེ། ཁོ་དག་འབའི་ཕུགས་  
 སུ་ཡོད་མི་ཆེས་པའི་མདངས་ཤིག་མངོན་བཞིན། ཇོ་མ་ཡིན་ནམ། ཨ་རོགས་  
 བྱིས་པའི་ཚོད་གྲིས་ནན་ནན་བཅག་བཅག་བྱས་ཤིང་དགའ་སྟོའི་རྣམ་འགྱུར་ལས་ང་

བྱིས་པ་གཞན་རྣམས་ལ་ངོ་མ་འདྲི་པའི་  
 བསམ་སྒྲིབ་སྒྲུབ་བཟོད་བྱིད་ཐུབ་ཀྱི་མེད་པ་  
 བྱིར་མཛོཌ།

ངོ་མ་ཡིན། ངོ་མ་ཡིན། ངས་  
 གཡེང་བཤམས་དུ་གོ་མ་པའི་ལཱ་ལྷན་གྱི་  
 འདྲིང་སྒྲིབ་སྒྲུབ་གྱི་ཞུག་ཞེས་དུ་སྒྲིབ་སྒྲུབ་སྒྲིབ་  
 ཞོ། རྒྱུ་ལྷན་ལ། འཕགས་མ་སྒྲིབ་མ་  
 ལ་ཐུག་འཆལ་ལོ། ཐུག་འཆལ་སྒྲིབ་  
 མའི་ཐུར་མ་དཔལ་མོ། ཐུན་ནི་སྒྲིབ་  
 ཅིག་སྒྲིབ་ལྷན་གཡོ་མ། འཛིག་ནི་ན་  
 གསུམ་པོ་ཞབས་ཀྱིས་གཞོན་མ། གེས་ར་  
 བྱི་བ་ལས་ནི་བྱང་མ་ངོ་མ་གཉིས་ཀྱི་  
 མདུན་ཕྱོགས་སུ་བྱིས་མོ་འགས་མཉམ་  
 གཅིག་དུ་དབྱངས་ལ་བྱིར་ཞིང་གདངས་ཆིག་  
 གསལ་བའི་བསྐྱབས་སྒྲིབ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དུ་སྒྲིབ་  
 འོང་བ་སྒྲིབ་ཞིང་འཛིགས་ལ། རྒྱ་བྱུག་  
 སྒྲིབ་མོས་སྒྲིབ་དབྱངས་བསྐྱར་བའི་ཐོལ་བྱིས་



སློར་སློར་བཞེན་སློབ་གྲར་བསྐྱེད་པ་དེར་ཉན་བཞེན་སློབ་གྲུའི་སློཁར་ཇི་ལྟར་ཐོན་སོང་  
 བའང་མ་ཤེས། དོན་གྲུབ་གནམ་ཁྲིང་ས་ཁྲིང་གིས་སློབ་གྲུའི་ར་སློར་ནང་རྒྱགས་སོང་  
 བ་དང་ངའི་ལྟ་བུད་ཟུང་ཡང་ཁོ་དང་བསྐྱོས་དེ་ཕར་སོང་བ་ན། མཐོང་ལམ་དུ་ལོ་བཅུ་  
 ལྷག་གི་སྤོན་གྱི་སློབ་རྒྱུང་གི་ཁོར་ཡུག་དང་། ཁྱད་པར་གང་ཡང་མི་མཆིས་པའི་སྤོད་  
 བཅུད་ཅིག་བཞོད་པ་དང་། ངས་སློབ་གྲུ་དེའི་ནང་ཡི་གེ་བདོན་ནས་བེད་ཆེན་པོ་ལེན་  
 མ་ཐུབ་རྒྱུང་ངའི་མི་ཆེའི་བདེ་སྤྱག་བག་ཆགས་མི་དམན་པ་སྤྱིན་ལྟུང་ས། ས་གང་ལ་  
 ཕྱིན་ཀྱང་བཟེད་དཀའ་བར་གྱུར། སློབ་གྲུའི་ར་བ་ལྟོ་རུ་གདད་ཡོད་པའི་ཤར་ཕྱོགས་  
 སུ་ཁང་མིག་ལྟ་ཅམ་བསྟར་ཆགས་སུ་བཀའ་ཡོད་པ་དེ་དག་སློབ་ཁང་ཡིན་པ་དང་།  
 བྱང་ཕྱོགས་སུ་སུ་འབྲེལ་བའི་ཁང་མིག་གསུམ་པོ་དེ་དག་ཆུན་གྱི་མལ་ཁང་དང་གཞུང་  
 སྤྱུབ་ཁང་གཉི་ག་ཡིན། རྒྱ་སློར་ནང་ཕྱོགས་ཀྱི་གཡས་གཡོན་གཉིས་སུ་མི་དོག་ཉི་མ་  
 ལོག་བྱམས་ཆེན། ཤིང་པད་མ་སོགས་རྣམ་པར་མཛེས་ཤིང་ཡོད་དབང་འབྲོག་པ་  
 དག་ད་སྐབས་ཀྱང་མིག་ལམ་དུ་ཕར་གཡོ་རྒྱུར་གཡོ་བུད་པའི་འདྲ་སྤྱང་ཞིག་སྟེར་མོད།  
 ཡིན་ནའང་། ད་ལྟ་སློར་ནང་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་སྐྱེ་ལྷོག་ལྷོག་དུ་མངོན་པའི་ཀ་བ་རིང་  
 པོ་ཞིག་བཅུགས་ཤིང་དེའི་ཅིར་རྒྱང་བསྐྱགས་དུང་མོ་ཆེ་གཉིས་བསྐྱོལ་མར་བཀྱིགས་  
 ཡོད་པ་མ་གཏོགས་མི་དོག་གི་འདབ་མ་གཅིག་ཀྱང་རྟེན་མི་ཐུབ་པོ། ཞིབ་དུ་བལྟས་  
 ཆེ་ཁང་པ་སོ་སོའི་རྒྱང་དང་ཕྱི་ངོས་ཀྱི་འདམ་ཅི་འང་དུས་ཀྱི་ཆར་རྒྱུང་གིས་འཛིག་སྟེ་  
 ལབ་བེ་ལེ་བར་ལྷུང་ཞིང་ལྷུང་མུས་སུ་མཆིས་ལ། སློང་དང་དྲ་མ་ཐམས་ཅད་ལའང་



སྒྲིབ་ཀྱི་ཉམས་ཁྲ་སང་ངེར་སྒྲིང་། རེད་ཡ། སར་བལྟས་པ་ཙམ་གྱིས་སྒྲོབ་བྱ་  
 རདྲིར་འབྱུར་ལྟོག་གང་ཡང་མ་བྱུང་བའི་སྒྲིང་བ་ཞིག་སྟེར་ནའང་། དེ་ག་ལ་སྤིད།  
 རེིག་དེན་གྱི་བྱ་དངོས་ཐམས་ཅད་འབྱུར་བ་ནི་བལྟས་བཙུག་དང་མི་འབྱུར་བ་ནི་  
 རལྟས་མེད་ཡིན་ན། སྒྲོབ་བྱ་འདྲིའི་འབྱུར་ལྟོག་གྱི་རྩལ་ཡུལ་གྱི་བྱ་དངོས་འཕེལ་  
 རྒྱས་གྱི་ཚུལ་ཉིད་དང་མི་མཐུན་པར་སྒྲིམ་མི་སྒྲོབས་སོ།

ཉིང་ཉིང་ཉིང་། སྒྲོབ་ཐུན་ཡར་ཚོགས་གྱི་ཙེང་བདས་ང་འདང་རྒྱག་གི་མལ་  
 ཉམས་བསྐངས་ཤིང་། ཁོ་བོའི་ཡིད་འབྱུང་བ་དང་ཡངས་པ། སྒྲོ་བ་དང་ཡམ་པ་གང་  
 ཡིན་ཆ་མི་འཚལ་བའི་བསམ་པའི་འབྱུར་བ་ཤུགས་དྲག་པོ་ཞིག་དལ་བུར་སྒྲོད་དུ་  
 འཚང་བུང་བ་དང་ངས་མགོ་བོ་བྱེན་དུ་ཕྱོགས་ནས་མིག་གིས་ཟུ་མཐའ་བུལ་བའི་ནམ་  
 མཁའི་དབྱིངས་སུ་བལྟས་པ་ན། ལྟ་མོ་འདི་འདྲ་ཞིག་སྒྲིང་སྟེ། སྤྲིན་ནག་རིམ་  
 པར་བཅེགས་པའི་གསེབ་གསིང་དུ་དྲི་མས་དག་ཅིང་རྣམ་པར་དཀར་བའི་ཚུ་འཛིན་གྱི་  
 ཡུང་པོ་འཕྱར་ཞིང་ཅིན་པའི་ཁྲོས་གར་གྱིས་ང་ལ་སྒྲོབས་ཤུགས་དང་རེ་བ་སྤྲིན་པས།  
 ངས་གོམ་པ་བཅུན་ཞིང་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་སྒྲོས་དེ་ཕྱིར་ལོག་པ་ཡིན།

གྲུ་ལོ



གངས་གཞོན་གྱིས།

ཁྱེད་མིང་དུ་གནས་པའི་སྤྱིང་ཆུང་གི་དུམ་བྱ་ལགས།

གསོན་དང་།

དཔྱིད་གསུམ་དོད་ཀྱི་བདག་པོ་དགུང་ལ་ཡལ།

དབྱར་གསུམ་འབྲས་པའི་ལོ་མ་སད་ཀྱི་བཅོམས།

སྒྲིལ་གསུམ་སྒྲིལ་པའི་འབྲས་བྱ་ཅག་གིས་འབྱེད།

དགྲ་གསུམ་ཁ་པའི་འདབ་མས་ས་གཞི་ཁེབས།

ད་ཆགས་ཀྱི་གངས་རིའི་ཁྲོད་ནས།

དཔལ་ཅུལ་གྱི་གཡུ་རལ་ངོམ་པའི་གངས་སེང་སྒོར་ཅིག

ཟིམ་གྱིས་གངས་མཐར་ཉུལ།

ང་ཕྱགས་ཀྱི་རི་བོའི་སུལ་ནས།

ངར་གྲགས་ཀྱི་རྩ་ཅི་རྩེ་བའི་འབྲང་ཕུག་ཁྱ་གཅིག

ལྷོ་རྒྱུད་ཀྱི་སྤང་ལ་བཞུད།

དེ་དུས། ཁྱོད་ཉིད་བློ་ཞིང་སྒྲོ་སྒྲུག་གི་ཆོ་ངེ་གསང་ངེར་བསྒྲགས།

འདས་ཟིན་པའི་ལོ་ཟླའི་ནང་དུ་ཉིན་ཞག་གི་ཕྱིང་བ་འགྲངས་ཤིང་།

གྲུས་བུལ་གྱི་གདུང་བས་ལུས་སེམས་ཀྱི་རྩ་ཕུང་བསྒྲེགས།

རེ་སྒྲོན་དང་འབྱོར་གདུང་ཁྲོད་དུ་གཞོན་དུས་ཀྱི་ལང་ཆོ་ཟད་ཀྱིས་དོགས།

ཀྱི་ཁོ་མོ་སྒྲེ། བུལ་ལུས་ཀྱི་ཉམ་རྒྱུད་བདག

མདང་དགོང་གི་མི་ལམ་གྱིས་ཡང་བསྐྱར་སྒྲོ་སྒྲུག་གི་ལམ་དུ་བརྒྱུངས།

བློན་པ་ནི། མི་ལམ་གྱི་རི་མོ་སྒྲེ། འདི་ལྟར།

མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་ནས་མཐོང་བ་ནི་རྒྱུད་རིང་གི་བྲིབ་གཟུགས་ཤིག་སྒྲེ།

མིག་མདུན་དུ་སྤྲིབས་པ་ན།

ལོ་ཟླར་བུལ་བའི་སྤྲིང་བྲོགས་ཏེ།

ཁྱེད་ཉིད་ལགས།

དུས་བཟང་གི་མཚན་མོ་དེར་ཡང་བསྐྱར་བདག་གཉིས་འཕྲད་བྱུང་།

ཕྱི་སྐར་བདག་པོས་སྤྲིན་གསེབ་ནས་སྒྲིག་བལྟ་བྱེད་ཅིང་།

སྐར་ཚོགས་ཀྱིས་.....

དུས་དེ་དུ། བྱེས་འབྲལ་གྱི་གདུང་མ་མིད་པར་ལུང་།

ལྷན་འཛོམས་ཀྱི་དགའ་བའི་མཆི་མས་མིག་ཟུང་བཞུན་།

ཡུང་ཙམ་ལ་བདག་གཉིས་ཀྱིས་མི་སྤྲིའི་བརྟུལ་ཞུགས་འཆང་།

ག་ལེར་། བདག་མགྲིན་ལས་ཐོན་པ་ནི།

ཀྱི། སྤྱིང་ཚུང་གི་དུམ་བུ་ལགས།

འདས་དུས་ཀྱི་རྒྱུད་ལམ་རིང་མོ་དུ། །བདག་གཉིས་བརྟུན་དུས།

མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱི་གོམ་སྤྱོད་དང་། མཉམ་སྦྱིད་ཀྱི་ཚོར་སྣང་དེ།

སྒྲིབ་བྱུང་དུ། སྒྲིང་སང་ངེས། སྤྲུག་བཟུལ་བ་དུ།

མདོར་ན། སྒྲིབ་སྤྲུག་གི་ཆོང་ངེ་དང་།

དུན་གདུང་གི་ན་ཟུག་དུ་གྱུར་བ་ནི།

སུ་ཞིག་གིས་ལན་པ་ཡིན་ནམ།

འོན་ཀྱང་།

དུས་བཟང་གི་ཆ་གསུམ་འདི་དུ། ལྷན་འཛོམས་ཀྱི་ཉི་གཞིན་གར་བ།

ཇི་འདྲའི་.....། ཟེར་ཞོས། འདར་འདར་གྱི་ལག་པ་ཁྱོད་སར་བརྒྱངས་ནས་  
བདག་གཉིས་དམ་དུ་འབྱུང་།

གྲིབ་གཟུགས་གཉིས་གཅིག་དུ་འབྲེས་ཏེ་བརྩེ་སེམས་ཀྱི་བྱོད་རྒྱལས་འབར་  
བའི་བྱང་གཉིས་སྤྲུལ།

ལྷོག་ལྷོག་དུ་ལྷང་བའི་སྙིང་རྒྱུང་གི་གོམ་སྤྲུལ།

རྒྱན་པོར་དུ་ཉལ་བའི་ཡིད་ཀྱི་གདུང་བ་བསྐྱུལ།

སོ་སོར་དཀའ་བའི་འཇིང་པ་བསྐྱོལ་ཏེ་མཆི་མས་སྤྱབ་གཉིས་བརྒྱན་ཏེ།

སྤྱོད་བསམ་བཞེད་འདས་ཀྱིས་བདག་གཉིས་རེ་ཞིག་བསྐྱུལ།

ཡུད་ཙམ་གྱིས། བཅ་ལུས་ཀྱི་ཡུང་པོའི་ཁྲག་ཅ།

བསེལ་རྒྱུང་གིས་བསྐྱུལ་ཏེ།

འགལ་ཙམ་བྱས།

དེ་དུས་ཁྱེད་ཀྱི་ངག་སྒྲོ་ལས་ཐོན་པའི་ཐོག་མའི་སྙན་ཆོག་ནི།

སྙིང་རྒྱུང་གི་དུམ་བུ་དང་མིག་རྩུང་གི་ཡ་གཅིག།

ཆེ་གང་གི་གདན་གྲོགས་དང་བདེ་སྲིད་ཀྱི་གཞི་མ་ལགས།

གསོན་དང་།

ཉིན་ཞག་གི་ཕྱིང་བ་པོར་པོར་བརྒྱས་པའི་ལོ་ཟླའི་ནང་།

ངས་དྲན་གདུང་གི་སྤྲིགས་བམ་ཉིན་བཞིན་བསྐྱུགས་ཤིང་།

ལྷན་འཛུམས་གྱི་མེ་དྲག་ལ་ཉིན་བཞིན་རེ།

ལྷག་པ་ར།

དམར་མདོག་གི་ཉི་གཞིན་ཆིང་ལ་རྒྱལ།

དུང་མདོག་གི་ཁྲིམས་འཇུག་ཞལ་ངོམ་དུས།

འདས་དུས་ཀྱི་བཞུད་ལམ་སྟེ། རྟོད་ཉིད་དམ།

འོན་ཀྱང་.....།

འདི་ནི་རྟོད་ཀྱི་ཐོག་མའི་སྟན་ཆིག་༥

སྟོན་སྒྲུབ་གི་མེག་ཆུ།

སྐབས་དེ་ར།

ཡང་བསྐྱར་བདག་གཉིས་དམ་དུ་འབྱུང་དེ།

ཡིད་སེམས་ཀྱི་འོ་ཆུ་གཉིས་གཅིག་དུ་འབྲེས་གིང་།

འཇམ་གཉིན་གྱི་ལག་པས་སྟོད་པར་བཟུམས།

ཞིམ་མངར་གྱི་མཆུ་སྟོན་ལན་མང་སྒྱར་དེ།

མདོན་འདོད་ཀྱི་ཅི་དགའི་སྒྱུར་བ་བཅུམས།

ཁྲག་ཅ་དང་ཁྲག་གི་རྒྱ་བ་རེམ་བཞིན་.....།

ཞེ་མ། ལུས་དང་ལུས།

མཆུ་དང་མཆུ།

སེམས་དང་སེམས་འདྲིས་པའི་སྐད་ཅིག་མ་དེ་ལ།

ཇི་འདྲི་.....།     །

མདོར་ན།

བདེ་དགའི་ཕོ་ཉའི་བྱ་བ་ཀུན་ནས་ཇོགས་ཤིང་།

གྱིས་བྲལ་བ་དུང་བའི་མ་ཁ་ཡོངས་སུ་སྤོས།

དུས་དེར་ལྷག་སྤང་གིས།

བདག་གཉིས་ཀྱི་ཅི་དགར་ཕྲག་པ་དོག་སྟེ།

སྤུ་ཁང་ལ་བྲེགས་མས་གཞུས།

སྟོ་སྟགས་ལ་དོག་པས་བཅིས།

ཆག་ཆག་དང་ཁྲོག་ཁྲོག་གི་སྐྱ་ཆེན་པོས།

བདག་གཉིད་ལས་བསྐངས།

ཨ་ཁ་ཁ།   དགའ་རོགས་ནི།

མི་ལམ་དང་།

ཅིད་གྲོགས་ནི།

རི་མོ་ཉིད།

ཀྱི་མ།   བྲན་བ་དུང་ནི་གྱིས་བྲལ་དང་།

གྱིས་བྲལ་ནི་བྲན་བ་དུང་ཉིད་དོ།

འདིར་ལྟར་བསམ་བཞིན།

དམ་གདུང་གི་སྒང་བ་རི་མོར་བཞོད་དེ་ཁྱོད་སར་བསྐྱལ།

དེ་ནི་ང་ལ་མཚན་ན། ཆེ་ལྷན་ཅིག་དང་། སྐྱོ་གདུང་གི་མ་ཁ་ཞིག་རེད་ལ།

ཁྱེད་ལ་འང་ཡིན་ངེས།

ཀྲེ་ཀྲེ། སྤང་གྲོགས་ལགས།

སྐར་ལོག་ཤོག་ཨང་།

ལོ་རྒྱུས་ལ་རྩིས་འདེབས་དང་།

འདས་དོན་ལཁང་ར་མི་བྱེད།

སྐར་ལོག་ཤོག་ཨང་།

ངའི། བདེ་ལྷན་གི་ཡོད་ཆད་ཁྱེད་ལ་གཏོགས་ཤིང་།

དམ་གདུང་གི་རི་མོ་ཁྱོད་སར་བསྐྱལ་ན།

ཁྱེད་ཀྱིས། ག་ཤོག་རྩུང་གི་སྤངས་སྤབས་མཁའ་ལ་བསྐྱར་དེ།

སྐར་.....སྐར་ལོག་.....ལོག་ཤོག་ཨང་།

ཡུམ་སྤྱོད་ཀྱིས། ཞེས་འཁོད་འདུག

འདི་ནི་མཇའ་གྲོགས་ཀྱི་ཆེས་ཐོག་མའི་ལེགས་སྤྱིས་དང་། རྒྱང་འབོད་ཀྱི་གཡབ་མོ

ལགས། །





འཕྲིན་ལན།

ལྷོ་བཟོད་ཀྱི་ངང་མ་ཁྱ་གཅིག་གིས།

རབ་མཛེས་ཀྱི་འདབ་གཤོག་བརྒྱངས་ཏེ།

ས་འདིར་སྤྲེགས།

ཁོ་ཚོས།

དུང་སེམས་ཀྱི་འོད་སྒྲུང་འབར་བའི་བྱེས་གདུང་གི་རི་མོ་ཞིག་

ངས།

ལག་བྱང་དལ་བྱིས་བརྒྱངས་ཏེ་སྤྲོམ་པར་སྤངས།

ཐོག་མར་མིག་ལམ་དུ་མངོན་པ་ནི།

དམ་གདུང་ཞེས་པའི་ཡིག་འབྲུ་སྟེ།

བདག་

སྤར་ཡང་དམ་པའི་སྟོག་གིས་བཅིངས།

དུས་དེར་ངས།

སྒྲོབས་པ་ཆེར་བསྐྱེད་ཀྱིས་འཕྲིན་ཡིག་དེ་ཆར་གཅིག་བསྐྱབས།

སྒྲོ་བུར་དུ།

སེམས་གཏིང་ནས་སྒྲུག་པ་འབྲིབ་ཅིང་།

མིག་བྱང་ལས་མཆེ་མ་བཞུར།

བདག་ཕྱ་མཐུད་དུ་ཀྱག་ཀྱོག་གི་འདས་ལམ་རིང་མོར་བཞུད།

འདི་ནི་ལས་དབང་ཞིག་གམ་ཡང་ན་བཅོན་དབང་ལགས།

གང་ལྟར་བདེན་རྒྱུ་གྱི་གསལ་ཁ།

དྲངས་སྟོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ།

དཀར་ནག་གི་སྒྲུ་རིས།

མདོར་ན།

བདེན་མཐའ་མ་གསལ་བར་སྒྲར་ལོག་ག་ལ་སྟིད།

ཅིས་ཀྱང་མི་སྟིད།

ཀྱི། བྱང་རིང་དུ་གནས་པའི་སྟིང་གྲོགས་ལགས།

སྒྲོ་མ་ཡམ།

ཡིད་མ་འགྱུད།

ཞེ་མ་ཐུག་པར་སྒྲོབས་པ་བསྐྱེད་ཅིག་དང་།

བྱེས་གདུང་ནི་ཁྱོད་ཉིད་ཁོ་ནའི་མ་ཡིན་ལ།

བཅི་གདུང་ཡང་.....ག་ལ་ཡིན།

གསོན་དང་། བདེན་དོན་གྱི་ཉི་གཞོན་དགུང་ནས་འཇུག་ཞིང་།

རང་དབང་གི་ཟེར་མ་ས་གཞིར་བྱས་དུས།

སྤང་ཆར་གྱི་ཟིལ་མ་ཟིམ་ཟིམ་དུ་འཛོལ་ཞིང་།

ཁྱེད་ཀྱི་གསུང་སྙན་ལྷང་ལྷང་སྒྲོག་དུས།

བདེ་སྲིད་ཀྱི་མདུན་ལམ་འིང་མོར།

འུ་གཉིས་ཀྱིས།

དཔུང་པ་མཉམ་སྒྲེལ་དང་།

གོམ་པ་མཉམ་སྒྲོལ་བྱེད།

དེ་དུས་ངས་བྱིད་ལ།

དམར་རྩེ་གི་སེམས་པ་ལག་ཅིར་སྤངས་ནས།

འདས་དུས་ཀྱི་བདེ་སྲིད་ཡོད་ཆད་སྤྲོ་གསང་མེད་པར་ཞུས་ངས།

གྲོགས་པོ་ལགས།

སྒྲོགས་པ་བསྐྱེད་ཅིག

མི་འགྲུངས་བར་.....།

འདི་ནི།

རྒྱང་འིང་གི་དམ་བཅའ་དང་།

མཉམ་སྒྲེལ་གྱི་གདུང་པ་ལགས།

ཆེ་འིང་གིས།

ད་ལམ་བདག་གིས་བྱས་པའི་གསར་ཅོམ་ཁག་འདི་གཉིས་ལྟར་གཞན་དུས་དེབ་སྒྲིང་འགོད་  
 འོས་པའི་ཆ་རྒྱུན་ཆང་ན། ཅིས་ཀྱང་དེབ་དེའི་སྒྲིང་དུ་འགོད་གནང་ཡོད་པར་མཐུན། ཉི་ལམ་དགེ་  
 བསྟན་པ་བརྒྱད་ཁྱིམ་ཅག་གིས་བསྐྱར་གནང་མཛད་པའི་ལྟར་གཞན་དུས་དེབ་ཁག་ངེད་ཅག་ལ་འཁྱོར་བྱུང་  
 བས་དགའ་སྤྱོད་ཞི་བྱུང་ཐུགས་རྗེ་ཆེ། ཁྱིམ་ཅག་གི་ཐུགས་བསྐྱེད་ལས་ཐོན་པའི་ལྟར་གཞན་དུས་དེབ་ཀྱི་  
 འཕྲིན་ལས་ས་སྒྲིང་ཡོངས་ལ་ཁྲབ་པའི་སྒྲིན་འདུན་ཞུ།

ཞེས་འབྲས་སྒྲོ་མང་གླུ་འབྲས་པ་གིས་རབ་དར་རྒྱས་གྱིས་སྟེ ༣ ཆེས་ ༣༢ ཉིན།

ཕུལ།

བོད་ཀྱི་སྙན་ངག་གི་ངོ་བོ་དང་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྡུས།

སེར་བྱས་དགེ་སྒྲོ་བཟང་རྣམ་རྒྱལ་གྱིས།

དང་པོ། སྙན་ངག་སམ་སྙན་ངག་ཞེས་པ་ནི་སྤྱིར་བཏང་བཅོད་བྱ་སྟོན་  
 ཚུལ་གྲོང་ཆེག་པལ་བའི་རིགས་ལས་ཁྱད་དུ་འཕགས་པའི་ཉམས་འགྱུར་ཅན་གྱི་ངག་  
 ཞིག་ལ་ཟེར།

སྙན་ངག་གི་ཆེག་ཙམ་དང་སྙན་ངག་གི་གཞུང་ལུགས་གཉིས་དོན་གཅིག་དུ་  
 འཛོག་མི་རུང་བ་ནི་བདེ་ལ་མ་སྤངས་པའི་སྐྱེ་བོས་སྒྲིས་པའི་སྙན་ཆེག་ཙམ་ལ་གཞུང་  
 ལུགས་ཀྱི་ཐ་སྙད་དོན་མཐུན་སྒྲིར་དུ་མེད་པས་བྱས་པ་རེད།

གཉིས་པ། འོ་ན་བོད་ལ་དར་བའི་སྒྲིང་ག་གི་ཐོག་མའི་བྱང་བ་ཅི་འདྲ་  
 །ཡིན་ཞེ་ན། བོད་ཀྱི་སྒྲིང་ག་ནི་སྤྱིར་བོད་མི་རང་གི་སྐྱེས་སྐྱབས་ཀྱི་ཤེས་རབ་  
 ་ཐོན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་སྐྱུ་ཁབ་གཞན་གྱིས་བསྐྱབས་ཏེ་ཤེས་པ་ཞིག་ག་ལ་ཡིན།

བཅན་པོ་གནམ་ཟི་སྤྱང་བཅན་གྱི་སྐབས་ཁྱུང་པོ་བྱ་སང་བྱ་ཅེ་དང་། ཞང་  
 རི་པོ་ཆེ་སྐམ་སྐང་གཉིས་ཀྱི་སྐྱབས་ཤིང་པའི་སྒྲིང་ཆོག་ཁག་དུ་ཏྲོང་ནས་ཐོན་  
 རེ་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ནང་མང་དུ་གསལ། དཔེར་ན། མང་པོ་ཆེ་ཞང་སྐམ་གསུམ་།  
 མའི་ནི་འབྲོང་བཀུམ་པ། རྩོམ་ཤིང་གི་སྐྱེས་མོ་སྐྱུ་ལ། ལུགས་ཀྱི་ནི་མ་དྲལ་ན།  
 ག་གི་ནི་རེ་མི་ཡུག་ རྟོད་ཀྱི་ནི་མ་སྟོན་ན། འབྲོང་ལ་ནི་རེ་མི་འཛིན། ཞེས་  
 གསེས་སྒྲིང་ག་འདིའི་ཉམས་འགྱུར་ལ་བལྟས་ན་སྤྱད་པའི་མཚུངས་སྤྱིར་དང་འབྲེ་བ་  
 ས་བཅོད་མཁན་ཡོད་རུང་། སྐྱེས་མ་ཙམ་གྱིས་འབྲོང་གསོད་མི་རུས་པར་བཤད་པ་  
 །གང་གསོད་རྒྱུ་ལུས་ཅན་དེ་ཉིད་ལ་འགེབས་བྱེད་འབྲོང་ཞེས་པ་བཀུ་བ་པ་ཡིན་པས།  
 །བ་ཆོག་དངོས་ཡིན་པ་གསལ་པོར་མཐོང་།

དུས་རབས་བདུན་པའི་བཅན་པོ་སྤྱང་བཅན་སྐམ་པའི་སྤྱང་མོ་སང་མ་ཀར་  
 རང་ཁྱུང་སྐྱུང་པོ་ལི་མི་རྒྱའི་བག་མར་བཞུགས་སྐབས་ཞང་ཞུང་མགོ་གསེས་སྤྱིར་མངའ་  
 རིག་དུ་བསྐྱུར་ན་པ་དང་དུས་ལས་ཡོལ་ན་སྐྱུ་ཁབ་གཞན་གྱི་མངའ་འོག་དུ་འགྲོ་ཉན་  
 རྟོད་གནས་གསང་བ་དེའི་སྐྱབས་པོ་སྤྱང་བཅན་ལ་བསྐྱུར་འབུལ་ཞུས་པ། དེ་ཡང་  
 སྒྲིང་ག་ག་གུ་སྒྲིང་ཅིང་མཁྱེས་པ་ཏེ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་འདུག

དཔེར་ན། མཆོལ་བའི་ནི་རུ་སྐྱབ་ལ། སྐྱག་གི་ནི་ག་བདགས་གིང་།  
 གཡས་སུ་ནི་མ་ཡོ་ཞིག གཡོན་དུ་ནི་མ་དལ་ཞེས་སོགས་དང་། ཡང་དུས་རབས་  
 བདུན་པའི་ནང་བཅན་པོ་འདུས་སྤྱང་མང་པོ་རྗེ་ལ་མགར་གྱི་བྱ་ཞིག་གིས་སློ་ལོག་གིས་  
 བྱ་ངན་ཚྱོམ་པར་ཉན་པའི་ཆེ། བོད་རྒྱལ་འདུས་སྤྱང་གིས་ཁོ་ལ་ཐ་ཆོག་སྐྱགས་པའི་  
 གདམ་མགུར་སྐྱར་བཞེས་པ། དེ་རིང་ནི་སང་ལྟར་ན། རྟོག་སྤྱང་ནི་སྐྱར་བྱ་ཡིས།  
 བྱ་ལྟར་ནི་བཅོས་བཅོས་སྟེ། གནམ་དུ་ནི་ཡུར་འདོད་ཀྱང་། ཡུར་དུ་ནི་འདབ་མ་  
 མཆོས། ཞེས་དང་། ཡ་རུ་ནི་དགུང་མ་སྟེབས། མ་རུ་ནི་དོག་མ་སྟེབས། མ་  
 མཐོན་མ་དམའ་སྟེ། བྱ་ཡི་ནི་གཟན་དུ་བྱུར། ཞེས་སོགས་སྟངས་པའི་མཆུངས་སྟེར་  
 རུ། དཔལ་བའི་ཉམས་ལྡན་དང་། གཤམ་པའི་བྱ་བཅས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་སྟེ་ཆོགས་  
 ལྡན་ཡོད་པ་དེ་འདྲ་དང་། ཆོས་འབྱུང་མཁས་པའི་དགའ་སྟོན་སོགས་བོད་ཀྱི་ལོ་  
 སྟུགས་ནང་། རྒྱལ་པོ་སྤྱང་བཅན་སྐམ་པོས་ལྷ་ས་གཙུག་ལག་ཁང་བཞེངས་སྐབས།  
 གདུང་མའི་ལྷེབས་སུ་སྐྱབ་དང་ལྷེའུ་ནས་བཤད་པའི་རི་མོ་མང་པོ་བྱིས་ཡོད་པར་  
 བཤད་པའི་ནང་། སྤང་པོ་བེམས་རིས་ལྷ་བ་ཆེ། ཅི་ཡིན་ཞེས་བྲིས་ལན་དུ།  
 སྤང་དང་སྤང་རྩོ་བཅས་ཀྱི་རིས་མོ་བྲིས།

མོར་མགོ་མགོ་ཅན་སྦྱང་ཅིང་རྒྱགས། ཅི་ཡིན་ཞེས་བྲིས་ལན་དུ་མཆོད་  
 ཅིན་ཞིག་གི་རི་མོ་བྲིས་བ་དང་། ནག་པོ་ཁ་གདངས་གདངས་མིན་ཆུམས། དམར་  
 པོ་སྐྱ་མེད་བཙུག་ཅིང་ཕྱང་། ཅི་ཡིན་བྲིས་ལན་དུ་མགར་བ་ཞིག་གིས་ལྷགས་དམར་

ཕྱ་སྐམ་པས་བཟུང་སྟེ་ཐབ་ཀྱི་ནང་དུ་འདྲོན་བཞིན་པ་ཞིག་རེ་མོར་གྲིས་ཡོད་པ་བཅས་  
གསལ།

ཚུམ་ལུགས་དང་ཚུམ་གཤེས་འདི་རིགས་ནི། ད་ལྟ་ཡུལ་སྐད་འགྱུར་བའི་  
ཁྱེན་གྱིས་འགའ་ཞིག་གོ་མི་བདེ་བ་ཅུང་ཟད་ཡོད་ཀྱང་དོན་དུ་ད་ལྟའི་ཚུམ་ལུགས་དང་  
ཉམས་གྱུར་ཕྱོགས་མང་པོའི་ཐོག་ནས་མཚུངས་པར་མཐོང་བས་བོད་མི་རིགས་ནི་  
གཞན་གྱི་རིག་གཞུང་ཁོ་ན་ལ་རེ་ལྟོས་བྱེད་དགོས་པའི་ཇེས་ལུས་པ་ཞིག་གདན་ནས་  
མིན་པར་རང་ཁྱི་ཐེར་བའི་ཚུམ་རིག་པ་སྐྱེས་སྟོབས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་  
གསལ་པོར་མཐོང་བུ།

ད་དུང་ས་སྐྱ་པམ་ཆེན་གྱི་ཐོན་གྱི་དུས་རབས་བཅུ་གཅིག་པ་ནང་ཇེ་བཅུན་མི་  
ལ་བཞད་པ་དོ་ཇིའི་ ༡༠༥༠—༡༡༣༩ ཟ་བྱས་ཀྱི་གདམས་པའི་བང་མཛོད་མགྱུར་  
འབྲུམ་ཞེས་པའི་སྒྲིགས་བམ་ཆེན་པོ་དེ་ནི་བཛྲོད་བྱའི་གནས་ལྷ་རགས་ཐམས་ཅད་  
མིག་ཟུར་གཞུགས་བརྟན་སྒྲུང་བ་བཞིན་དུ་གསལ་བར་སྟོན་པ་ལ་ཟད་མི་ཤེས་པའི་སྒྱུ་  
རྩལ་གྱི་བདག་ཉིད་ཅན་གྱི་སྙན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་ཆེན་པོ་ཞིག་དུ་མཐོང་།

དཔེར་ན། ཇེ་བཅུན་གྱི་མགྱུར་འབྲུམ་ལས། སྒྲུང་ན་བལ་པོའི་ཤིང་རས་  
བདེ། འོག་ན་སྐྱ་བའི་འཕོལ་རྩུང་བདེ། སྒོམ་ཐག་སྐྱས་མཁྱུད་སྐྱར་ཅིག་བདེ། ལྟོ་  
ཟུལ་སྒྲོམས་པས་བྱུ་ལུས་བདེ། ཞེས་སོགས་ཀྱི་སྒྲ་བྱན་སྙན་ཅིང་། འདྲེབས་པ་  
དེ་འདྲ་དང་། ད་དུང་མདའ་འཕེན་པ་བྱུལ་ཁམས་ཡོངས་ལ་འཕེན། ཐོག་པ་དང་

པ་ཅན་ལ་ཕོག། ཤི་བ་བདག་འཛིན་འགོང་པོ་ཤི། ཞེས་སོགས་ཀྱི་རིགས་མང་  
དུ་ཡོད་ཀྱང་མཐའ་དག་གི་བ་གལ་ལ་རྒྱས།

གཙུང་མོ་དཔལ་དར་འབྲུམ་གྱིས་ཤི་བཙུན་ལ་ཞུས་པའི་གསུང་མགུར་ནང་།  
ཐུ་མཚོ་སྒྲོམ་པ་བདེ་ལེགས་ཏེ། བ་སྒྲོམ་སྒྲོམ་པ་ཙུང་མ་བདེ། ད་བ་སྒྲོམ་སྒྲོམ་  
པའི་གདམས་པ་ལ། ཞེས་དང་། སེམས་ཉིད་སྒྲོམ་པ་བདེ་ལེགས་ཏེ། རྣམ་རྟོག་  
སྒྲོམ་པ་ཙུང་མ་བདེ། ད་རྣམ་རྟོག་སྒྲོམ་པའི་གདམས་པ་ལ། ཞེས་སོགས་ཆོགས་  
བཅད་གཉིས་སོ་སོར་འཕྲུལ། ཆོགས་བཅད་ལྔ་མ་གཤམ་ཀྱི་ལྟ་བུ་དང་། ཆོགས་  
བཅད་ལྔ་ཕྱི་གཉིས་སོ་སོར་མ་འཕྲུལ་ན་དེ་ཀྱི་ལྟ་བུ་གོ་བདེ་ལ་སྟན་ཅིང་འཛེབས་པ་  
དེ་འབྲེལ་མང་དུ་ཡོད།

གཉིས་པ། སྟན་ངག་གི་གཞུང་ལུགས་ནི་ཐོག་མར་རྒྱ་གར་འཕགས་པའི་  
ཡུལ་དུ་ཆེས་ཆེར་དར་བའི་རིག་གནས་ཀྱི་གས་ཤིག་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་སྤྱི་བ་པོའི་  
བཅོད་འདོད་ཀྱི་བསམ་པ་དང་མཐུན་པར་བཅོད་བྱའི་སྒྲུང་བ་འཆར་དུ་འཇུག་པ་ཞིག་  
ཡིན་ལ། རིག་གནས་ལྡེའི་ནང་བཅོལ་བའི་ཁོང་དུ་འདུས་ཞེས་བཤད་དུ་རུང་།

འདི་ནི་ཐོན་དུས་ནས་ཀྱང་ཕྱི་ནང་གི་སློབ་དཔོན་མཁས་པ་མང་པོས་རིག་བྱེད་  
ཀྱི་གཞུང་དང་ཐེ་སྟོང་གསུམ་སོགས་སྟན་ངག་གི་ཉམས་འགྱུར་ཕྱན་སུམ་ཆོགས་པའི་  
སློ་ནས་རྒྱ་ཆེས་སྤེལ་དེ་ཡིད་ཅན་ཀྱི་ཕྱི་ནང་བའི་དབང་པོ་གཞན་དུ་ཉུལ་བའི་གོ་སྐབས་  
འི་དུ་བྲལ་བར་བྱས་ཡོད།



དེ་ཡང་སྐལ་བཟང་རྣམ་འདྲིན་བཞི་པ་འཛིན་རྟེན་འདིར་བྱོན་པའི་ཐོན་དང་  
 བྱིས་ཅི་རིགས་པར་བྱ་བར་གྱི་ཡུལ་གྱི་རྣམས་སུ་སྟན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་རིགས་མང་  
 ཏུ་བྱུང་ཤིང་། ལྷག་པར་མཛེས་བྱན་ལ་མཚོན་ཏུ་བསྟུགས་པ་ནས་མོའི་འཁོལ་གྱིས་  
 བྱས་པ། རེས་འཁྲིད་ཀྱི་སྤྱི་བྱན་སྦྱར་བ་ལ་མཚོན་ཏུ་གྱུར་པ་རྩར་ཁྲིས་བྱས་པའི་སྟན་  
 ངག་སྟན་པའི་ཉམས་གཙུག་པོར་འདྲིན་པ་ལ་དབྱུག་པ་ཅན་གྱི་མེ་ལོང་བ་བཅས་  
 མཚོན་ཏུ་གྱུར་བའི་སྟན་ངག་གི་གཞུང་ལུགས་གསུམ་ཞེས་སོགས་གྲགས་ཅན་གྱི་སྟན་  
 ངག་ཁག་གཅིག་ཀྱང་ཐོན།

གཞན་ཡང་དྲང་སྟོང་བྱས་པའི་རྩ་ར་དུ། གྲོག་མཁར་གྱིས་བྱས་པའི་ར་མ་  
 རའི་རྟོགས་བཞིན། དཔལ་དགའ་བའི་ལྷས་མཛད་པའི་ཁྲུ་ཀུན་ཏུ་དགའ་བའི་རྒྱུ་  
 གར། ནག་མོ་འཁོལ་གྱིས་བརྩམས་པའི་གཞོན་ལྷ་འབྱུང་བ་དང་། སྤྱིན་གྱི་ཕོ་ཉ་  
 སོགས་ཕོ་ཉ་བསྟུང་། མར་ཀའཤེས་བྱས་པའི་ཐོན་རབས་ཀྱི་བྱུང་བ། ཅན་བྲ་གོར་  
 མས་མཛད་པའི་འཛིན་རྟེན་ཀུན་ཏུ་དགའ་བའི་རྒྱུ་གར། རམ་གཞུས་མཛད་པའི་  
 དབྱུངས་ཅན་མགུལ་བྱུན། དབྱུག་པ་ཅན་གྱི་མེ་ལོང་བ་ཞེས་ལེའུ་གསུམ་གྱི་བདག་  
 ཉིད་ཅན་དེ་བཅས་བརྩམས་ནས་ཕྱི་ནང་གི་མཁས་པ་མང་པོའི་མགུལ་བ་བསྟན་པའི་  
 རོ་ལལ་ཞིག་ཏུ་གྱུར།

དེ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་དབྱུག་པ་ཅན་གྱི་མེ་ལོང་མ་འདིར་ནང་པའི་སློབ་  
 དཔོན་རྟན་ཤི་དང་། ངག་གི་དབང་ལྷག་གྲགས་པས་མཛད་པའི་བྱ་འབྲེལ་གཉིས་

ཀྱང་ཡོད་པར་གྲགས་པ་ནི་ཤོང་སྟོན་དང་། དཔང་ལོ་སྟོགས་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་རྣམས་  
 ཀྱིས་ཁྲུངས་སུ་མཇུག་པའི་སྟོན་འབྲེལ་ཚད་ལྡན་དུ་གྲགས།  
 ད་དུང་སྒྲིག་ར་གྱི་རིག་གནས་འདིའི་སྟོན་ལ་དཔུང་པ་བྱ་བ་མང་དུ་ཡོད་ཀྱང་།  
 འདིར་གཙོ་བོ་བོད་དུ་སྟོན་གཞུང་ཇི་ལྟར་དར་བའི་ཚུལ་གསལ་བར་འཆད་པ་སྐབས་  
 རྟོན་ཡིན་པས། རེ་ཞིག་དེ་ཙམ་ལས་འབྲེལ་བར་མི་སྟོ།

བསུམ་པ། སྒྲིག་ར་གྱི་སྟོན་གཞུང་དེ་རིགས་ཁག་གཅིག་བོད་ཡིག་དུ་བསྐྱར་  
 སྤེལ་བྱེད་པའི་སྟོན་ཇི་ཙམ་ལ་ཚུགས་སམ་ཞེ་ན། རམ་ཆ་ཡི་རྟོགས་བཞིན་བསྐྱར་སྟོན་  
 ཚུགས་པའི་དུས་ནི་དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་ནས་བཙན་པོ་ཁྱི་རལ་བ་ཙན་གྱི་བར་  
 ཙམ་ལ་ཡིན་པ་འདིར་དཔུང་གཞིར་འབྲི་སྒྲིག་ཡིན།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༠ ཙམ་ལ་དུང་ཏོང་བྲག་ཕུག་ནས་ཐོན་པའི་རམ་ཆ་ཡི་རྟོགས་  
 བཞིན་འབྲུར་གསར་རྟེན་གཉིས་ཡོད་པ་ནི་དཔྱིང་ལན་དང་། ཡ་རན་སེའི་མི་སྣ་  
 འགའ་ཞིག་གིས་འབྱེད་དེ་ད་ལྟ་སྒྲིག་ཁབ་དེ་གཉིས་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་ཡོད་པ་  
 ཡོངས་གྲགས་སུ་གྱུར།

འདིའི་སྟོན་སྟོན་སྟོན་གྱི་མཚོའི་རྩོམ་ཡིག་གངས་རིའི་ཀུན་དུ་དགའ་བའི་སྟོན་  
 བཏམ་ཞེས་པ་ཞིག་འདུག དེ་རངས་བལྟ་ཙམ་བྲས་པ་ཡིན། རྩོམ་ཡིག་དེ་རིགས་  
 ཀྱི་ནང་དོན་ཡིག་པོ་འདུག་ལ་ལྷག་པར་རྩོམ་པ་པོ་དེའི་ལྷག་བསམ་དང་མི་རིགས་ཀྱི་  
 རྩོམ་དུང་གཉིས་ནི་དེ་བས་ཀྱང་ཡིག་པོ་ཡོད་པ་གསལ་པོ་མཐོང་ཐུབ།

ངའི་བསམ་པ་ལ་ཁོང་ཚོས་བོད་ཀྱི་འགྲུག་ལ་དྲང་པོ་དྲང་བཞག་གི་དཔུང་  
ཁྱུས་པ་དེ་ཚོ་གཅིས་སྤྲོས་དང་ཕྱོགས་སྤྱིག་བྱེད་པའི་འོས་འགན་དེ་གནས་བབ་ཀྱི་  
པས་ང་ཚོར་ཡོད་བསམ་ཀྱི་འདུག

དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་མཁས་མཆོག་སློབ་མོས་སྐྱེས་མཆོའི་གོང་གསལ་གསུང་ཚུལ་  
ང་། གོང་གསལ་སྐད་ཡིག་མི་འདྲ་བའི་འགྲུར་ཀུན་ལས་ཆེས་ལྷ་བ་ནི་རང་ཅག་  
ངས་ཅན་པ་རྒྱམས་ཀྱི་འགྲུར་རྒྱམས་ཡིན་པ་གདོན་མི་༣། བོད་ལ་ཡང་གནའ་པོའི་  
ཀླུ་གཉིས་དང་། རུས་ཕྱིས་འགྲུར་གཅིག་བཅས་གསུམ་ཡོད་ཀྱང་གཡུལ་འབྲུག་  
གསུམ་ཀྱི་དབང་གི་ལྷག་འཕྲོ་ཙམ་ལས་མ་ལུས་པ་འབྱུང་བཞིའི་ཁམས་ལ་གྲེམས་  
ཞིན།

ད་ལྟ་ཕྱི་སྐུལ་ན་ཡོད་པའི་བོད་ཡིག་ཀྱི་རམ་ཆ་ཡའི་རྟོགས་བརྗོད་འགྲུར་  
རྒྱུ་མི་འདྲ་པ་དེ་གཉིས་ཀྱང་བཅན་པོ་འདིའི་སྤྱི་རལ་བ་ཅན་༡༡ རིང་ལ་  
འགྲུར་པར་མངོན།

གནའ་པོའི་འགྲུར་འགས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་པོ་དེ་སྤྱི་རལ་བ་ཅན་གྱི་རིང་ལ་  
བསྒྱུར་བ་ཅི་ལས་ཤེས་ཅི་ན། ༥༣༣ ལྟར་བཅན་པོ་འདི་ཉིད་ཀྱི་བོད་ཀྱི་སྟོན་ཆེན་གྱི་  
ཁྲིའི་ཕོ་བྲང་དུ་མངགས་པའི་དུས་སུ་དོ་རིང་གི་ངོས་ལ་སྐྱེས་བོད་ཤོན་སྐར་གྱི་ཡི་གེ་ད་ལྟ་  
བཅན་པར་དུ་བཞོད་པའི་ཚུལ་གཤིས་དང་གི་གྲུ་ཕྱིར་བསྟོགས་པ་སོགས་དང་། དྲུང་  
ཉོང་ནས་ཐོན་པའི་རམ་ཆའི་རྟོགས་བརྗོད་ཀྱི་ཡིག་གཟུགས་དང་ཚུལ་གཤིས་སོགས་ཏ་

ཅང་འདྲ་བ་དང་། ཞེས་གསལ།

ཙམ་ཡིག་དེ་སྤར་ཡང་བཅུག་དཔུང་འདི་འདྲ་ཞིག་བྱེད་དགོས་བསམ་གྱི་ཡོད།  
བོད་ཡིག་དུ་བསྐྱར་བའི་རམ་ཁའི་དོགས་བཟོད་འགྱུར་གསར་རྙིང་གཉིས་ཡོད་པ་  
གསལ་པོར་མཚན་ཡང་ཆ་ཆང་བ་བསྐྱར་ཡོད་པའི་ར་འཕྲོད་སློབ་གདེངས་འཁེལ་བ་  
ཞིག་མེད་ལ་ཤོག་གུངས་འདི་ཙམ་ཞེས་ཀྱང་གསལ་པོ་ཞིག་ཕྱི་ནང་གི་མཁས་དབང་རྣམ་  
པས་གསུང་བ་ཞིག་མ་མོས།

ལྷག་པར་འགྱུར་གསར་རྙིང་གཉིས་ཀ་བོད་རྒྱལ་ཁྲི་རལ་པ་ཅན་གྱི་སྐབས་ཁོ་  
ན་ལ་ཡིག་མིན་ནི་བྲེ་ཚོམ་གྱི་གནས་ཤིག་ཡིན་པ་སྟེ། དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་  
སྟོན་པོ་ཐོན་མི་སམ་སྟོ་ཏས་ཙམ་བསྐྱར་མཇེད་པའི་ཡིག་རིགས་ཁག་གཅིག་ཀྱང་ཁྲི་  
རལ་པ་ཅན་གྱི་སྐབས་ཀྱི་ཙམ་གཤིས་དང་འདྲ་མཚུངས་ཡོད་པ་མང་དུ་མཐོང་།

དཔེར་ན། ཐོན་མིས་རྒྱལ་པོ་སྤང་བཅན་ལ་བསྟོང་པའི་ཆོགས་བཅད།  
བདེ་གཤེགས་བདེན་ངས་ཡེ་ཤེས་བརྟེས། ཉིང་འཛིན་ཞི་ཉིད་རིག་ཅིང་གཟིགས།  
ཞེས་སོགས་དང་། རྗེ་རྒྱལ་པོ་ཉི་ཟླའི་ཚུལ་དུ་བཞུགས། འབངས་སྟོན་པོའི་ཁྲོད་ན་  
ང་ཙམ་ཞིག་ ཞེས་སོགས་དུས་རབས་བདུན་པའི་ནང་གི་བོད་མི་གཞན་མི་ཙམ་  
གཤིས་དང་མི་འདྲ་ཞིང་དུས་རབས་བཅུ་གཉིས་དང་བཅུ་གསུམ་པ་དེའི་རྗེས་པས་ཀྱི་  
ཙམ་གཤིས་དང་འདྲ་བ་མང་དུ་ཡོད་པ་ལས་ཤེས་ནུས། འདིའི་སྐོར་ལ་དཔུང་པའི་  
གནད་དོན་ཞིག་ཟུར་དུ་ཡོད་པས་འདིར་དེ་ཙམ་དུ་བཞག

དུང་རྟེན་ནས་ཐོན་པའི་ཡིག་ཆ་ཚད་ལྷན་དེ་དག་ནི། དུས་རབས་བདུན་པ་  
 ནས་བཅུ་པའི་བར་དེ་བོད་བསལ་བྱུང་མ་གྱུར་པའི་སྐབས་སུ་བོད་ཀྱི་གྲུ་སྟོན་ནས་ཀྱི་  
 གསལ་འཛིན་མཛད་པའི་དངོས་རིགས་ཤིག་ཡིན་དགོས་པ་ལས་ཁྱིམ་རྒྱུ་ལ་བ་ཅན་གྱི་  
 སྐབས་ཁོ་ན་ལ་གསལ་འཛིན་མཛད་པ་ཞིག་ག་ལ་ཡིན།

ད་དུང་གསལ་པོར་བོད་གོས་པ་ཅིག་ལ་དུང་རྟེན་ནས་ཐོན་པའི་ཡིག་རིགས་  
 འགའ་ཞིག་ནི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་དམག་ཆེན་དང་པོའི་ཧེས་ཅམ་དང་གཉིས་  
 པའི་སྐབས་ཀྱི་ཡུ་རུ་སུའི་དམག་མི་ཁྲལ་དེར་གནས་ཐོན་བྱས་པའི་ཧེས་ཤུལ་མཚན་གྱི་  
 ཡིག་རིགས་ཀྱང་ཡོད་འདུག་པས་དུང་རྟེན་བྲག་ཕྱག་ནས་ཐོན་པའི་ཡིག་རིགས་ཡིན་ནི་  
 ཅིག་ཆང་མ་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དངོས་ལྟོན་གྱི་མི་ལོང་གཙང་མ་ཞིག་དུ་འཛིན་ག་ལ་རུང།

གོང་གསལ་སྐད་ཡིག་མི་འདྲ་བ་དེ་དག་འགྱུར་ཀྱན་ལས་ཞེས་སོགས་ཀྱི་སྐད་  
 ཡིག་མི་འདྲ་བ་དེ་ག་ལ་བྱེད་ཅི་ན། མཁས་མཆོག་སྟོ་བློས་ཆུ་མཚོའི་ཚུམ་ཡིག་དེ་  
 རང་ལས་འདི་ལ་ཕྱི་གྲུལ་གྱི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱི་ཟིན་པོ་ཆེ་ལྟ་བུ་ཞིག་དུ་འཛིན་ནས་  
 ༡༩༥༥ དབྱིན་ཇིའི་མཁས་པ་ཐོ་མ་སི་དང་། ༡༩༥༦ ལོར་ཕུ་རན་སིའི་མཁས་པ་  
 ལའོ་ལུ་དང་། པ་ཨར་སེར་གཉིས་ ༡༩༧༡ ལོར་ཏོ་ལན་གྱི་མཁས་པ་དེ་ཆང་  
 གཉིས་ཀྱི་ཆེད་ཚུམ་བྲིས་ནས་བོད་ཡིག་བྲིས་མའི་ར་མ་ཆའི་དོགས་བརྗོད་རིགས་མི་  
 འདྲ་བ་གཉིས་ལ་འགྱུར་འབྲེལ་བྱས།

༡༩༧༣ གནའ་བོའི་བོད་ཡིག་བྲིས་མའི་ར་མ་ཆ་ཞེས་པའི་ཚུམ་ཡིག་གཅིག་

སྤྱེལ་ནས། ལོ་རྒྱུས་བརྗོད་པའི ལྷན་པ་ལ་འདི་ལ་གོ་མ་གང་མདུན་སྤྱོད་ཀྱི་བཅུག་  
དཔུང་བྱས་པ་རེད་ཅེས་གསལ།

འོ་ན་དུས་རབས་བཅུ་གསུམ་པའི་སྔོན་དུ་ལྷན་པ་གི་བསྐྱེད་བཅོས་དེ་འདྲ་  
བསྐྱེད་མགོ་ཚུགས་ཀྱང་སྐབས་དེར་ལྷན་པ་དེ་རིགས་ཁྲབ་སྤྱེལ་མ་མཇུག་པ་ཅི་ཡིན་  
ཞེ་ན། དེ་ནི་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་སྔོན་ཆེ་གྲུ་རྣམས་ཀྱི་ཟབ་ཅིང་སྤོང་པའི་མཇུག་དགོངས་  
སྐབས་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པའི་མཚན་བྱེད་ཡིན་པ་འདྲ། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི་ཕྱོགས་  
གཉིས་ནས་བལྟ་དགོས་པ་ཞིག་འདུག ཕྱོགས་གཅིག་ནི་ར་མཆའི་རྟོགས་བརྗོད་དེ་  
གཏམ་རྒྱུད་དང་། ཅོ་མ་རིག་གི་སྒྱུ་རྩལ་སྣ་ཚོགས་ལྷན་པའི་བང་མཇུག་ལྟ་བུ་ཞིག་  
ཡིན་ཟུང་། དེའི་བརྗོད་བྱའི་གཙོ་བོ་ནི་འཛིག་རྟོག་གི་བྱེད་པོར་སྒྲོ་བཏགས་པའི་རིག་  
བྱེད་པའི་བསྐྱེད་བཅོས་ཁྲབ་མཇུག་གི་འཇུག་པ་བཅུ་རྒྱ་ཆེར་འཆད་པ་ཞིག་ཡིན་ཆེན་  
སངས་རྒྱས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་དར་སྤྱེལ་བྱེད་པའི་དགོས་མཁོ་དང་མ་འཆམས་པས་ཆེན་  
བྱས་པ་འདྲ།

ཕྱོགས་གཅིག་ནི་གང་ཞིག་ཆོས་ལྷན་གྱི་རྒྱལ་ཁབས་ཞིག་འཇུགས་པར་འདོད་  
ན། ཐོག་མར་གཞིན་ནུ་དང་། དྲིས་པའི་གནས་སྐབས་ནས་བཟུང་འདུགས་འཛིན་  
སྐངས་ཐད་བྱང་གོམས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡོང་ཐབས་བྱེད་དགོས་པ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁ་  
ཕྱོགས་ལ་འགན་སྲུང་ཐུབ་པའི་རྩ་བའི་གནད་དོན་ཞིག་ཡིན་པ་ཁོང་ཚོས་ངོས་འཛིན་  
ཟབ་ནན་གནད་གི་ཡོད་པ་གསལ་པོར་མཚན་པས་བྱས་པ་རེད། དེ་ནི་ཁོ་ཚོ་ཚས་

སྲིད་བྱུང་དུ་སྤྱེལ་བའི་སྤྱེལ་སྲིད་ཀྱི་འཕྲུག་པར་འཛོལ་ཐང་ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་ར་འབྲོད་  
ཀྱང་རེད།

བཞི་པ།      བོད་གསལ་གྱི་གར་ནས་བསྐྱར་བའི་སྟན་ངག་གཞུང་ཁག་གཅིག་ནི་  
དབུག་པ་ཅན་གྱི་སྟན་ངག་མེ་ལོང་མ་དེ་ཡིན།      དེ་ནི་དུས་རབས་བཅུ་གསུམ་པའི་  
ནང་ཁྲི་བཅུན་ས་ཤུག་ཀུན་དགའ་སྤྱེལ་མཚན་གྱིས་བལ་པོ་སམ་མཁུ་གྲི་ལས་སྟན་ངག་མེ་  
ལོང་མ་དང་།      དབུངས་ཅན་མགུལ་གྱི་གསལ།      མེ་ལོང་མ་བོད་ཡིག་དུ་བསྐྱར་  
འགོ་འཕྲུགས་གནང་མཛད།      འོན་ཀྱང་ཆ་ཆང་བ་བསྐྱར་མེད་པའི་སྤྱི་མཚན་ནི་ཁོང་  
གི་གསུང་མཁས་པ་ལ་འཕྲུག་པའི་སྒྲི་ཞེས་པའི་གསུང་ཙམ་ནང་བོད་སྟན་ངག་ལ་སྒྲི་མི་  
འཕྲུག་པས་ཞེས་སོགས་གསུངས་པ་ལས་ཤེས་ནུས།      དབུག་པ་ཅན་གྱི་སྟན་གཞུང་མེ་  
ལོང་མ་འདི་བོད་དུ་ཐོག་མར་དར་སྤེལ་མཛད་པའི་ཤིང་ནི་སྤོལ་འབྲེད་ལྟ་བུ་ནི་ཁྲི་  
བཅུན་ས་སྤྱི་པ་འདི་ཉིད་ཡིན་པར་མཛོམ།

དེ་ཁྲི་ས་དུས་རབས་བཅུ་གསུམ་པའི་ཕྱིད་ཕྱི་མའི་སྐབས་བོད་སྟན་དོ་ཁྲི་སྤྱེལ་  
མཚན་བལ་ཡུལ་དུ་ཐོན་ནས་ཤུག་ཏུ་མ་ཏན་སྒྲི་བལ་ལྟ་བུ་བསྐྱེན།      ཤུག་ཏུ་ལ་ག་  
ཀར་བོད་དུ་སྤྱན་དྲངས།      སྟན་ངག་མེ་ལོང་མ་དང་དཔག་བསམ་ཁྲི་ཤིང་།      ལྷ་ཀུན་  
དུ་དགའ་བའི་སྒྲི་གར་སོགས་བསྐྱར།      སྟན་འབྲེལ་དབུངས་ཅན་མགུལ་གྱི་ཞེས་  
ཀྱང་མཛད།

དཔང་ལོ་སྒྲི་གྲིས་བསྐྱར་པ་ཕྱི་ལོ་ ༡༣༧༤ ལོར་གཙང་ལ་སྤྱོད་དུ་འབྲངས།

དགུང་ལོ་བཅུ་དགུའི་སྐབས་ལོ་རྒྱུ་པ་མཚོག་ལུན་ལེགས་པའི་སློ་བྲོས་ལས་སྒྲ་ཀམ་དང་  
 ཅན་བྲ་པ་གཉིས་བསྐབས། སྒྲ་ངག་མི་ལོང་མ་ཡང་གསན། བལ་ཡུལ་དུ་ལན་  
 གསུམ་བྱོན། མི་ལོང་མའི་རྒྱ་ཆེར་འབྲེལ་གཞུང་དོན་གསལ་བ་དཔང་ཤིག་ཞེས་ཀྱང་  
 གྲགས། སྒྲ་ངག་གི་བསྐྱེད་བཅོས་པར་དཀར་ལོའི་འབྲེང་བ། སྒྲ་ངག་གི་ས་  
 བཅད་བཅས་མཛད། ཤོད་དཔང་སྒྲ་མཆེད་གཉིས་ཞེས་བོད་དུ་སྒྲ་ངག་པ་རྣམས་ཀྱི་  
 ཚད་མར་འཛིན་པའི་ཤིང་དྲི་སྲོལ་འབྲེད་གཉིས་པ་ལྟ་བུར་གྲགས།

དུས་རབས་བཅུ་གསུམ་པའི་ཕྱིད་ཕྱི་མར་སྒྲར་ཐང་པ་ནམ་མཁུ་གིས་སྒྲ་ངག་  
 མི་ལོང་མའི་བཤད་པ་བསྐྱབས་པའི་དོན་ཐམས་ཅད་གྲུབ་པ་དང་། དོན་རྒྱུ་གསལ་  
 བའི་མི་ལོང་། མཁས་པ་དགའ་བྱེད་འོད་ཟེར་འབྲུམ་ཕྲག་བརྒྱ་པ། འཇམ་  
 དབྱངས་ཁ་ཆེས་མཛད་པའི་སྒྲ་ངག་མི་ལོང་མའི་འབྲེལ་བ་ལུས་རྒྱན་གྱི་འདོད་འཇོ།  
 གྲོང་ཆེན་རབ་འབྲུམས་པ་ ༡༩༠༥ ནས་ ༡༩༢༩ གངས་ཁྲོད་དེར་བྱོན་སྐབས་  
 ཆེགས་སུ་བཅད་པའི་བསྐྱེད་བཅོས་མི་དོག་གི་རྒྱན་ཞེས་པ་ཞིག་མཛད། ༡༩༧༥  
 ཡས་མས་སུ་འཇམ་མགོན་ཐུག་མ་ཙཱ་ཁ་པས་ལོ་རྒྱུ་ནམ་བཟང་ལས་སྒྲ་ངག་གསན།  
 ཉག་དུ་དུ་བའི་དོགས་བཅོལ། སྒྲ་ངག་སྒྲ་རྒྱུ་ལམ་རིམ་དང་སྒྲར་བ་སོགས།

དུས་རབས་བཅོ་ལྔའི་ནང་ས་སྐྱའི་མཁན་ཆེན་ངག་དཔང་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་  
 མཛད་པའི་སྒྲ་ངག་མི་ལོང་ལས་བརྒྱམས་པའི་བྲི་བ་དབྱངས་ཅན་མགྲིན་བརྒྱའི་ང་  
 རོའི་རང་ལན་དཔུད་གསུམ་རྣམ་དག་སྐལ་བཟང་བཅུད་ཐིག དུས་རབས་བཅོ་ལྔའི་



ང་པོ་དྲུག་པཎ་ཆེན་ཕྱོགས་ལས་རྣམ་གྲུབ་གྱིས་མེ་ལོང་མའི་བཙུན་བྱ་གསལ་བར་  
རྣམ་ཤུག་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་ཡིད་ཀྱི་ཤིང་རྟ་ཞེས་པ་དང་། སྤྱིན་གྱི་ཕོ་ཉེ་མཆན་  
ཤིན་དུ་གསལ་བ་བཅས་མཛད།

༡༥༣༩ ཅམ་ལ་ཞང་ཞུང་ཆོས་དབང་གྲགས་པའི་སྤྱན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་  
ཟེར་བུ་མའི་རྒྱད་མང་གི་སྤྱད་བྱངས་ཞེས་པ་ཞིག་མཛད།

འདྲིའི་འབྲེལ་བ་མདོ་ཞལ་གྱིས་ངག་དབང་བསྟན་པའི་རྒྱ་མཚོས་མཛད་པའི་  
རྩི་མེད་ཤེལ་གྱི་འབབ་སྟེགས་ཞེས་པ་ཞིག་མཛད། ཞུ་ལུ་ལོ་ཆེན་ཆོས་སྦྱང་བཟང་  
པོས་ ༡༥༤༡ ལྷ་ས་ ༡༥༤༡ སྤྱིན་འབྲེལ་གནད་བསྟུས་དང་། སྤྱན་ངག་མེ་ལོང་ལ་  
འཇུག་པའི་མན་ངག་ཀུན་གསལ་ཞེས་པ་ཞིག་མཛད།

དུས་རབས་བརྒྱ་དྲུག་ནང་འབྲུག་པ་པམ་དཀར་པོས་སྤྱན་ངག་མེ་ལོང་མའི་  
ལམ་རྣམ་པར་བཤད་པ་མདོར་བསྟུས། རིན་སྤྱངས་ངག་དབང་འཇིགས་བྱལ་གྱི་སྤྱན་  
འབྲེལ་མེ་འཇིགས་སིང་གིང་རོ་ཞེས་པ་མཛད། དུས་རབས་འདིར་དཔལ་ཁང་ལོ་  
ཙ་ཙ་བ་ངག་དབང་ཆོས་རྒྱལ་གྱིས་རྒྱན་གྱི་དཔེར་བཙུན་བསྟུག་པའི་ཀུན་ཤེས་དང་།  
སྤྱི་རྒྱན་གཤམ་ཆོག་རྟགས་སྦྱོར་སེལ་བ་དང་བཅས་པའི་རྣམ་བཤད་བཅས་མཛད།

དབུ་རུ་སྟེ་ཐང་དུ་སྦྱོར་བཞུགས་པ། དཔལ་པོ་སྦྱ་ཕྱིང་གཉིས་པ་གཙུག་ལག་  
འཕྲེང་བས་མེ་ལོང་མའི་ནང་གི་ལེགས་སྦྱར་སྟོག་ཐབས་ཀྱི་ཤིག་ཞིག་མཛད། སྤྱན་  
ལུང་པ་སྟོ་མཚན་རྩི་རྩིས་མེ་ལོང་མའི་དཀར་འབྲེལ་དབྱངས་ཅན་བཞུག་པའི་རྩལ་

མཚོ་བཅས་ཀྱང་དུས་རབས་བཅུ་དྲུག་པའི་ནང་ལ་བྱུང་ཞིང་། འདི་ལ་ཉང་ཐན་སློ་  
 མཚོ་ག་དོ་ཐེ་ཞེས་ཀྱང་གསལ། འབྲས་སྤངས་ཤག་སྒོར་མཁན་པོ་གུང་ཐང་པ་བདེ་  
 བའི་སློ་བྱོས་ཀྱི་སྟན་འབྲེལ། སྤེ་བ་འདར་པའི་སྟན་འབྲེལ། ལོ་ཆེན་དེ་མ་བྱིས་  
 མཇུག་པའི་སྟན་འབྲེལ་གི་དཔེ་བཟོ་སྤྲོ་ཚོགས་སྟན་པ།

དུས་རབས་བཅུ་བདུན་ནང་བོད་མཁས་པ་མི་ཡམ་དགེ་ལེགས་རྣམ་རྒྱལ་  
 གྱིས་སྟན་འབྲེལ་གི་བསྟན་བཅོས་མེ་ལོང་ལ་འཇུག་པའི་ཤར་བྱར་དཀྲིའི་དགོངས་སྟན།  
 སྟན་འབྲེལ་གི་ཡང་ལན་རབ་དགའི་སྟུང་མང་། སྟན་འབྲེལ་སྤྲོ་བ་རྣམས་ལ་དྲི་ཆེག་  
 ཆངས་པའི་མགུལ་སྟན། ཆངས་པའི་མགུལ་སྟན་གྱི་རང་ལན་དབྱངས་ཅན་འབྲེལ་གི་  
 རོལ་མཚོ། མེ་ལོང་མའི་དོན་སྟན་ལ་དཔྱད་པའི་འབེལ་གདམ་ལེགས་བཤད་རོལ་  
 མཚོ། སྟན་འབྲེལ་དབྱུང་པ་ལྷན་ལའི་འཕྲེང་བའི་ལན་སྤང་བ་མཚོ་གི་དུས་སྟན།

གོང་ས་ལྷ་པ་ཆེན་པོ་འག་དབང་སློ་བཟང་གྱི་མཚོས་ ༡༩༡༧ ༡༩༤༣ མེ་  
 ལོང་མའི་དཀའ་འབྲེལ་དབྱངས་ཅན་དབྱེས་སྒྲ། དུས་རབས་འདིར་ད་དུང་སྤྲོ་བ་སྤང་  
 གཏེར་ཆེན་འབྱུར་མེད་དོ་ཐེ་དང་། གཙང་སྒྲོན་འགྲོ་ཡབ་སྲས་སྟན་འབྲེལ་མཁན་མང་  
 དུ་བྱོན། འདི་ཡན་སྟན་འབྲེལ་མེ་ལོང་མ་ཤིང་སྒྲོན་གྱིས་བསྐྱར་བ་དེ་དང་དཔང་ལོའི་  
 འབྲེལ་བ་སོགས་གཞི་འཛིན་པ་ལ་མི་མཐུན་པ་ཅི་ཡང་མེད་ཀྱང་སྟན་འབྲེལ་ལུས་སྟན་  
 སྟོག་གསུམ་འདོད་པ་དང་མི་འདོད་པའི་ལུགས་ཆེན་པོ་གཉིས་སུ་ནི་གྱིས་པར་གྲགས།

སྟན་འབྲེལ་འབྱུར་གསར་ནི་དུས་རབས་བཅོ་བརྒྱད་པའི་ནང་སི་དུ་པཱ་ཆེན་

གཙུག་ལག་ཚོས་ཀྱི་སྒྲུང་བས་ ༡༧༠༠ ནས་ ༡༧༧༥ འབྲུ་རྩིང་ལ་ཁུ་དག་ལེགས་  
 པར་མཛད་དེ་སྟན་ངག་མེ་ལོང་མ་སྐད་གཉིས་ཤུ་རྩ་མ་དེ་མཛད། སྟན་ངག་  
 སྐུལ་རིག་གནས་ཀྱི་འཆད་ཉན་ཡང་དགེས་པར་མཛད་དེ་མེ་ཉིད་ཀྱི་གསུང་བྱུང་མན་  
 ངག་བཞིན་དངོས་སྟོབ་ཁམས་སྤྱུལ་སྟུ་ཕྱེང་བསྟན་འཛིན་ཚོས་ཀྱི་ཉི་མས་ ༡༧༣༠  
 ནས་ ༡༧༧༩ དབྱངས་ཅན་ངག་གི་རྩལ་མཚོ་མཛད། དེ་དང་རྟོགས་ལུན་ལྷག་  
 བསམ་པ་བཅས་ལས་རིམ་པར་བརྒྱད་དེ་འབྲས་ལྗངས་སྒྲ་མ་ཁྱ་བྱུན་བསྟན་འཛིན།  
 ཁྱ་སྒྲ་སྒྲ་མ་བསྟན་འཛིན་གྱལ་མཚན་སྐུལ་སི་དུ་དང་དདུལ་ཆུ་བ་ཡབ་སྐུས་ཀྱི་མེས་  
 སྤྱ་འབྲངས་པའི་མཁས་པ་མང་དུ་བྱོན་ཤིང་། སྟན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་ཀྱང་མང་དུ་  
 བློ།

གོང་དུ་དུས་རབས་བཅུ་དགའི་ནང་དདུལ་ཆུ་བ་དེ་མ་ཁྱ་བྱུན་མཛད་པའི་  
 སྟན་ངག་གི་བསྟན་བཅོས་བྱུ་མཚོའི་སྤྱིང་པོ་དང་། མཚུངས་པ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱིང་  
 རྟོགས་གཙོ།

པཎ་ཆེན་བསྟན་པའི་དབང་ཕུག་གི་སྐབས་ཀྱི་སྐབས་དབྱིངས་སྟན་རི་བ་སྟོ་  
 བཟང་རྣམ་གྱལ་གྱིས་དྲི་མེད་ཀུན་ལུན་ལེགས་པའི་སྟོ་བྲོས་ཀྱི་རྟོགས་བཞེད་ལ་བསྐྲགས་  
 འོས་བསྐྲགས་པ་ཞེས་པའི་བསྟན་བཅོས་འདི་དག་ལ་ཁྱ་སྒྲ་སྒྲ་མ་བསྟན་འཛིན་གྱལ་  
 མཚན་སྟན་རི་བ་སྟོ་བཟང་རྣམ་གྱལ་གྱིས་མཛད་པའི་རྟོགས་བཞེད་འདི་ཉིད་ནི་བཞེད་  
 དུ་བྱུ་ཆེན་པོ་སྟན་ངག་གི་ལམ་ནས་བཞེད་པར་འདོད་པ་ངག་གི་ནི་བེད་སྟོན་བྱེད་

སྤངས་ཀྱི་དཔེ་རྒྱན་ལྟ་བུ་ཞིག་དུ་འཛིན་དགོས། འབྲས་ཕྱོངས་སྤྲོ་མ་ལྟ་བུ་རྒྱན་བསྟན་  
 འཛིན་གྱིས་སྟན་ངག་གི་དཔེ་རྣམས་བརྟེན་པ་ལ་མཚོ། ཅི་སྟན་ངག་སྤྱོད་བའི་སྐབས་ཀྱི་  
 དཔེར་བཞིན་རྒྱག་ཚུལ་སོགས་ཀྱི་སྤྱོད་དཔེ་ཞིག་དུ་འཛིན་དགོས། ཁམས་འབྲེལ་  
 དབྱངས་ཅན་ངག་གི་རྟེན་པ་ལ་མཚོ་ནི་རྒྱན་གྱི་ནང་གསེས་དབྱེ་བ་ཕྱ་མོ་ནས་འབྱེད་པའི་  
 མཐའ་དཔྱེད་རྒྱས་པར་གནང་ཡོད་པས་ཁྲིད་རྒྱན་འདིའི་ཐོག་ནས་འཁྲིད་ཀྱི་ཡོད་ཅེས་  
 བཀྲས་ལྟན་པ་སྤྲེ་པ་བསོད་ནམས་བཟང་པོ་ཞེས་ཕྱན་གྱི་རིག་གནས་ཀྱི་སློབ་དཔོན་  
 མཁས་པ་དེ་ཉིད་ཀྱི་ཞལ་ལས་ཐོས། ཕྱན་གྱི་སློབ་དཔོན་འདི་ནི་པཎ་ཆེན་གོང་མ་ཚས་  
 ཀྱི་ཉི་མས་ ༡༥༤༩ ནས་ ༡༩༣༧ ཁུ་སྤྲོ་མ་བསྟན་འཛིན་རྒྱལ་མཚན་བཀྲས་ལྟན་  
 ཀུན་གཟིགས་པོ་བྱང་དུ་རིག་གནས་ཀྱི་སློབ་དཔོན་དུ་བསྐྱོད་བཞག་གནང་ནས་མི་བྱངས་ཉི་  
 བུ་སྟོར་ཅིག་ལ་རིགས་གཅིག་ཀྱང་འཛིན་གྱི་ཚུལ་དུ་སྟན་སྲུང་དང་། དབྱངས་ཅན་སྤྱོད་  
 མདོ་སོགས་སློབ་ཁྲིད་གནང་ཡུལ་གྱི་ཕུག་རྗེས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་གསུང་གི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་འདུག །





